



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Helstekt svinefilet med jasminris, pannestekte grønnsaker og smørsaus

Svinefilet

300 g filetstykke av svin

Jasminris

135 g jasminris

Smørsaus

1 pakke smørsaus

Stekte grønnsaker

1 stk rød paprika

150 g grønne bønner

1 stk sjalottløk

1 ss smør* ^B

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
2. **Svinefilet:** Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 2 minutter på hver side, eller til det har en jevn stekeskorpe. Legg kjøttet over i en ildfast form, og stek det midt i ovnen i 12–14 minutter (se tips). Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile til resten av retten er klar.
3. **Jasminris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
4. **Smørsaus:** Kok opp en kjele med vann. Legg posen med sausen i vannet, og la den småkoke i omtrent 10 minutter. Du kan også varme opp sausen direkte i kjelen hvis du foretrekker det.
5. **Stekte grønnsaker:** Skyll og rens paprikaen, og kutt den i strimler. Skyll og kutt endene av de grønne bønnene. Skrell og kutt sjalottløken skiver. Varm opp stekepannen fra punkt 2 til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Stek grønnsakene i 4–5 minutter. Tilsett 1 ss smør, og smak til med salt og pepper.
6. **Servering:** Skjær kjøttet i skiver ved servering.

TIPS!

For et perfekt resultat på kjøttet, kan du bruke et steketermometer og ta kjøttet ut av ovnen når temperaturen viser omtrent 62 grader. La kjøttet hvile seg opp til omtrent 65 grader.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivennlia alternativ