



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Svinefilet med ovnsbakte poteter, smørstekte grønnsaker og sitrussaus

Ovnsbakte småpoteter
300 g småpoteter

Svinefilet
300 g filetstykke av svin

Smørstekte grønnsaker
1 stk rød paprika
150 g grønne bønner
1 stk rødløk
½ ss smør* ^B

Sitrussaus
½–1 pakke smørsaus
1 pakke sitruskrydder

salt ^B
pepper ^B
olje ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte småpoteter:** Skyll og fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 18–20 minutter, eller til de er gjennomstekte.
3. **Svinefilet:** Skjær kjøttet i to på langs, slik at du får to omtrent like store stykker. Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til 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 på brettet med potetene de siste 7–8 minuttene av potetenes steketid (se tips). La kjøttet hvile til resten av retten er klar.
4. **Smørstekte grønnsaker:** Skyll og rens paprikaen, og kutt ønsket mengde av paprikaen i strimler. Skyll og kutt vekk endene av de grønne bønnene. Skrell og kutt ønsket mengde av rødløken i båter. Varm opp stekepannen fra punkt 3 til middels høy varme, og ha i litt ny olje og ½ ss smør. Stek grønnsakene i omtrent 5 minutter. Krydre med salt og pepper.
5. **Sitrussaus:** Ha sausen i en liten kjele og varm opp under omrøring. Smak til sausen med sitruskrydder.
6. **Servering:** Skjær kjøttet i skiver ved servering.

TIPS!

Stikk et steketermometer i den tykkeste delen av fileten. Stek kjøttet til temperaturen viser 68 grader. Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile i minst 10 minutter før du skjærer det i skiver.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsalternativ