



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydderstekt svinefilet med grønne bønner og sopp, syltet rødløk og bearnéssaus

Ovnsbakte poteter

350 g poteter

Krydderstekt svinefilet

300 g filetstykk av svin
1 pakke kryddermiks med fennikel og pepper

Syltet rødløk

1 stk rødløk
2 ss eplesider- eller hvitvinseddik ^B
2 ss sukker ^B
1 dl vann ^B

Grønne bønner og sopp

150 g grønne bønner
100 g sjampinjong
1 ss smør* ^B

Bearnéssaus

½–1 pakke bearnéssaus
bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte poteter:** Kutt potetene i litt grove biter. Fordel potetene utover en ildfast form med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene midt i ovnen i omtrent 25 minutter, eller til de er gjennomstekte. Vend på potetene halvveis inn i steketiden.
3. **Krydderstekt svinefilet:** Snitt fettrandene på kjøttet, og gni inn kjøttet med kryddermiksen. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Brun kjøttet på alle sider.
4. **Krydderstekt svinefilet, fortsettelse:** Ha kjøttet over i formen med potetene når det gjenstår omtrent 18 minutter av potetenes steketid. Stek kjøttet ferdig med potetene, eller til det har en kjernetemperatur på 65 grader. La kjøttet hvile i 5 minutter før du skjærer det i skiver.
5. **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Kok opp 2 ss eddik, 2 ss sukker og 1 dl vann i en kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn løken. La løken trekke i laken frem til servering.
6. **Grønne bønner og sopp:** Kok opp en kjele med lettsaltet vann. Kutt endene av de grønne bønnene, og del dem i to. Børst soppen fri for jord, og del den i to. Kok bønnene i 2–3 minutter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i 1 ss smør. Stek soppen i omtrent 3 minutter, til den er godt stekt. Sil vannet av bønnene, og bland dem med soppen. Krydre med salt og pepper.
7. **Bearnéssaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.



TIPS!

Du kan også skjære kjøttet i omtrent 1 cm tykke skiver, krydre det med kryddermiksen, og pannesteke kjøttet i olje og smør på middels høy varme i 1–2 minutter på hver side.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivann alternativ