



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Svinefilet med urtestekte rotgrønnsaker, ris og soppsaus

Ris

135 g jasminris

Urtestekte rotgrønnsaker

2 stk gulrøtter

300 g sellerirot

1 stk rødbete

½–1 pakke urtemiks

1 ss smør* ^B

Svinefilet

300 g filetstykke av svin

Soppsaus

1 pakke soppsaus

½ dl vann ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.

2. **Ris:** Tilbered ris som anvist på pakken.

3. **Urtestekte rotgrønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene, sellerirot og rødbeten i grove biter. Ha grønnsakene i en ildfast form, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i omtrent 20 minutter.

4. **Svinefilet:** Del kjøttet i to på langs. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre kjøttet med salt og pepper, og stek det i 3–4 minutter. Snu på kjøttet underveis, så hele kjøttstykket får en jevn stekeskorpe.

5. **Urtestekte rotgrønnsaker og svinefilet:** Ta formen med grønnsakene ut av ovnen etter 10 minutter, og vend inn ønsket mengde av urtemiksen og 1 ss smør. Legg kjøttet i formen med grønnsakene. Skru ned varmen på ovnen til 200 grader. Stek kjøttet med grønnsakene de siste 10 minuttene av grønnsakenes steketid (se tips).

6. **Soppsaus:** Hell sausen over i en liten kjele. Skyll ut pakken med ½ dl vann, og varm opp på lav varme under omrøring.



TIPS!

Ha et steketermometer i den tykkeste delen av fileten. Stek kjøttet til temperaturen viser 62–65 grader. Ta kjøttet ut av ovnen, la det hvile til temperaturen når 68 grader, og skjær det i skiver.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernåvennlig alternativ