



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydderstekt svinefilet med sitronrisotto og bakte gulrøtter

Sitronrisotto

1 pakke oksebuljong
1 stk sjalottløk
1 stk hvitløksfedd
1 stk sitron
150 g risottoris
1 pakke Grana Padano
7 dl vann ^B

Bakte gulrøtter

300 g gulrøtter
50 g strimlet grønnkål

Krydderstekt svinefilet

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

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Sitronrisotto:** Kok opp 7 dl vann i en kjele sammen med buljongen. Skrell og finhakk sjalottløken og hvitløken. Skyll sitronen godt, og finriv skallet (kun det gule) på et rivjern. Varm opp en kjele til middels høy varme og ha i litt olje. Stek løken, hvitløken og risottorisen i omtrent 3 minutter, eller til løken og risen er blank.
3. **Bakte gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i fire på langs. Ha gulrøttene i en ildfast form og vend inn litt olje, salt og pepper. Bak gulrøttene i ovnen i omtrent 20 minutter. Vend inn grønnkålen de siste 5 minuttene av steketiden.
4. **Sitronrisotto, fortsettelse:** Spe risen med den varme buljongen, litt og litt. Når buljongen har kokt inn i risen, tilsettes mer buljong. Rør om i risen av og til. Fortsett slik til all buljongen er kokt inn eller risen er ferdig. Ta risottoen av varmen og riv osten på et rivjern over. Vend det sammen, og smak til med sitronskallet, saft fra sitronen, litt salt og pepper.
5. **Krydderstekt svinefilet:** Tørk kjøttet med kjøkkenpapir, og krydre med salt. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 3–4 minutter, til det er godt brunet rundt om. Krydre kjøttet med kryddermiksen, og legg det i den ildfaste formen med gulrøttene når det gjenstår omtrent 15 minutter av gulrøttenes steketid. Stek det hele videre til gulrøttene er møre og kjøttet er gjennomstekt. La kjøttet hvile i 5 minutter før du skjærer det i skiver.