



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Svinefilet med ovnsbakte urtepoteter og tomat- og rødvinssjy

## Urtepoteter og rødløk

350 g poteter  
1 stk rødløk  
1 stk hvitløksfedd  
½–1 pakke urtemiks  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Svinefilet og tomat- og rødvinssjy

300 g filetstykke av svin  
1 stk tomat  
1 pakke rødvinssaus  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Kokt brokkoli

½–1 stk brokkoli

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

- 1. Roedeporsjon:** Svinekjøtt: 125 g Poteter: 150 g Grønnsaker: 150 g Rødvinssaus: 2 ss Energiinnhold: ca. 450 kcal. For deg som registrerer måltidene i Roede-appen eller roede.com, registrer middagen i porsjoner: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).
- 2. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft, og kok opp en kjele med lettsaltet vann til brokkolien.**
- 3. Urtepoteter og rødløk:** Skyll og kutt potetene i båter eller skiver. Skrell og kutt rødløken i båter. Skrell og finhakk hvitløken. Fordel potetene og løken i en stor ildfast form eller på et stekebrett med bakepapir, og vend inn hvitløken, urtemiksen, litt olje, salt og pepper. Stek potetene og løken i ovnen i 20–25 minutter.
- 4. Svinefilet og tomat- og rødvinssjy:** Skjær kjøttet i 2–3 cm tykke skiver, og krydre med salt og pepper. Skyll og kutt tomaten i terninger. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2–3 minutter på hver side. Ha i tomattingene, hell over rødvinssausen, og kok opp. Skru ned til lav varme, og la kjøttet trekke i sausen i 2–3 minutter.
- 5. Kokt brokkoli:** Kutt brokkolien i buketter. Skrell og kutt stilken i biter. Kok brokkolien i 2–3 minutter. Hell av vannet.

## TIPS!

Kjøttet kan også helstekes eller grilles. Sett inn et steketermometer, om du har, og stek kjøttet til det holder 64 °C i kjernetemperatur. La kjøttet hvile i minst 5 minutter, til kjernetemperaturen ligger på omtrent 68–70 °C.