



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 30-40 min    👤 2 porsjoner

GL 131\_2

# Filetstykke av svin med grønne bønner, paprika, hvitløkspoteter og bearnaisesaus

## Hvitløkspoteter

350 g poteter  
1 stk hvitløksfedd

**Filetstykke av svin**  
300 g filetstykke av svin

**Grønnsaker**  
½ stk rød paprika  
150 g grønne bønner  
½ stk rødløk

**Saus**  
½-1 pakke bearnéssaus

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Hvitløkspoteter:** Skyll og kutt potetene i fire. Skrell og grovhakk hvitløken. Fordel potetene og hvitløken på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20-25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.
3. **Filetstykke av svin:** 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, til det er gyllent.
4. **Filetstykke av svin, fortsettelse:** Legg kjøttet over i en ildfast form, og stek det i ovnen i 12-16 minutter (se tips). Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile i 5-10 minutter før du skjærer det i skiver.
5. **Grønnsaker:** Skyll paprikaen og bønnene og skrell rødløken. Rens og del paprikaen i stimler, kutt endene av de grønne bønnene og kutt rødløken i tynne båter. Varm opp stekepannen fra punkt 3 til middels høy varme, og tilsett litt mer olje om nødvendig. Ha grønnsakene i pannen, og stek dem i omtrent 5 minutter. Krydre med salt og pepper.
6. **Saus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.

## TIPS!

Sett inn et steketermometer om du har, og stek svinekjøttet til det har 62-64 grader i kjernetemperatur. La kjøttet hvile til temperaturen ligger på 65-68 (rosa kjerne) 68-70 grader (gjennomstekt).