



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Filetstykke av svin med ovnsbakte grønnsaker, urtepoteter og peppersaus

Ovnsbakte grønnsaker

1 stk rødløk
1 stk rød paprika
350 g poteter
1 stk squash
1 pakke urtemiks
1 ss olje ^B

Helstekt svinefilet

300 g filetstykke av svin
1 ss olje ^B

Peppersaus

½-1 pakke peppersaus

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kjøtt: 125 g Stekte poteter:
125 g Grønnsaker: 150 g Saus:
2 ss Energiinnhold: ca. 430
kcal. For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg
inn antall porsjoner (ikke
mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte grønnsaker:** Skrell rødløken, og skyll paprikaen, potetene og squashen. Kutt løken, paprikaen og squashen i grove terninger, og potetene i båter. Fordel grønnsakene i en stor ildfast form. Vend inn litt olje og salt. Stek grønnsakene i ovnen i 20-25 minutter. Krydre med urtemiksen når det gjenstår 5 minutter av steketiden.
3. **Helstekt svinefilet:** Krydre kjøttet med litt salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2 minutter på hver side, til det er gyllent. Legg kjøttet over i en ildfast form, og stek det i ovnen i 15-18 minutter (se tips). Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile i 5-10 minutter før du skjærer det i skiver.
4. **Peppersaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.

TIPS!

Sett inn et steketermometer, og stek kjøttet til det holder 65 grader i kjernetemperatur. La kjøttet hvile til kjernetemperaturen ligger på 68-70 grader.