



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min    👤 2 porsjoner

GL 120\_2

# Svinefilet med basmatiris, stekte grønnsaker og bearnéssaus

## Svinefilet

300 g filetstykke av svin

## Ris

135 g basmatiris

## Grønnsaker

½ stk rødløk  
1 stk rød paprika  
50 g grønnkål

## Saus

1 pakke bearnéssaus

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Svinefilet:** 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. Legg kjøttet over i en ildfast form, og stek det i ovnen i 15–18 minutter. Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile i 5–10 minutter før du skjærer det i skiver (se tips).
3. **Ris:** Tilbered ris som anvist på pakken.
4. **Grønnsaker:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Kutt paprikaen i skiver. Varm opp stekepannen til middels høy varme igjen, og ha i litt olje. Stek rødløken i et par minutter, til den er blank. Tilstett paprikaen og grønnkålen. Stek videre i 2–3 minutter, og smak til med salt og pepper.
5. **Saus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.

## TIPS!

Sett inn et steketermometer i kjøttet. Stek kjøttet i ovnen til kjernetemperaturen er 65 grader. Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile til temperaturen ligger på 68–70 grader.