



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min 👤 2 porsjoner

GL 147_2

Svinefilet med ovnsbakte poteter, smørstekte grønnsaker og sitrussaus

Ovnsbakte småpoteter
300 g småpoteter

Svinefilet
300 g filetstykke av svin

Smørstekte grønnsaker
1 stk rød paprika
150 g grønne bønner
1 stk rødløk
½ ss smør* ^B

Sitrussaus
½-1 pakke smørsaus
1 pakke sitruskrydder

salt ^B
pepper ^B
olje ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte småpoteter:** Skyll og fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 18-20 minutter, eller til de er gjennomstekte.
3. **Svinefilet:** Skjær kjøttet i to på langs, slik at du får to omtrent like store stykker. 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, eller til det har en jevn stekeskorpe. Legg kjøttet på brettet med potetene de siste 7-8 minuttene av potetenes steketid (se tips). La kjøttet hvile til resten av retten er klar.
4. **Smørstekte grønnsaker:** Skyll og rens paprikaen, og kutt ønsket mengde av paprikaen i strimler. Skyll og kutt vekk endene av de grønne bønnene. Skrell og kutt ønsket mengde av rødløken i båter. Varm opp stekepannen fra punkt 3 til middels høy varme, og ha i litt ny olje og ½ ss smør. Stek grønnsakene i omtrent 5 minutter. Krydre med salt og pepper.
5. **Sitrussaus:** Ha sausen i en liten kjele og varm opp under omrøring. Smak til sausen med sitruskrydder.
6. **Servering:** Skjær kjøttet i skiver ved servering.

TIPS!

Stikk et steketermometer i den tykkeste delen av fileten. Stek kjøttet til temperaturen viser 68 grader. Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile i minst 10 minutter før du skjærer det i skiver.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivenlia alternativ