



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Hoisinglasert svinefilet med krydderpoteter og appelsinsalat

Poteter

350 g poteter
1 pakke urtemiks
1 ts olje ^B

Hoisinglasert svinefilet

300 g filetstykke av svin
1 pakke hoisinsaus
1 ts olje ^B

Appelsinsalat

1 stk hjertesalat
1 stk sjalottløk
1 stk tomat
1 stk appelsin
1 ss olivenolje ^B

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

^B Basisvare

Roedeporsjon

Filetstykke av svin: 125 g
Poteter: 150 g Salat: 150 g
Hoisin: 1 ss Energiinnhold: ca. 360 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. **Ovnbakte poteter:** Skyll og kutt potetene i båter. Fordel potetene 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 gyldne og møre. Vend inn urtemiksen rett før servering.
3. **Hoisinglasert 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 12–16 minutter (se tips). Pensle kjøttet med hoisinsausen halvveis i steking. Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile i 5–10 minutter før du skjærer det i skiver. Server slyen fra formen til retten.
4. **Appelsinsalat:** Skyll og tørk salaten og skrell sjalottløken. Skyll tomaten og skrell appelsinen. Riv salatbladene av salaten, og kutt sjalottløken i tynne skiver. Kutt tomaten og appelsinen i grove terninger. Bland sammen grønnsakene i en salatbolle, og smak til med 1 ss olivenolje, litt salt og pepper.

TIPS!

Sett inn et steketermometer om du har, og stek kjøttet til det har 64 grader i kjernetemperatur. La kjøttet hvile til kjernetemperaturen ligger på 68–70 grader.