



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20 - 30 min 👤 2 porsjoner

Sitruskrydret svinebiff med potetmos, kremkokte jordskokker med eple og ovnsbakte gulrøtter

Potetmos

350 g poteter
🏠 1-1½ dl melk*
🏠 ½ ss smør*

Ovnsbakte gulrøtter

300 g gulrøtter

Kremkokte jordskokker med eple

250 g jordskock
½ stk grønt eple
1 pakke oksebuljong
1 pakke kokestabil
matfløte
🏠 2-3 dl vann

Sitruskrydret svinebiff

300 g filetstykk av svin
1 pakke sitruskrydder

🏠 bakepapir (kan
sløyfes)
🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Potetmos:** Skrell potetene hvis du vil, og kok dem i 20-25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Ovnsbakte gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i fire på langs. Fordel gulrotstavene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene midt i ovnen i omtrent 25 minutter, eller til de er gjennomstekte. Vend på gulrotstavene en gang underveis i steking.
- 4 **Kremkokte jordskokker med eple:** Skrell og del jordskokkene i mindre biter. Ha jordskokkene i en kjele, og dekk dem med 2-3 dl vann. Kok jordskokkene under lokk på middels varme i omtrent 8 minutter.
- 5 **Sitruskrydret svinebiff:** Del kjøttet i to på langs hvis stykket er tykt. Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet 2-3 minutter på hver side. Krydre kjøttet med sitruskrydderet, og la det hvile i 3 minutter før servering.
- 6 **Kremkokte jordskokker med eple, fortsettelse:** Skrell eplet hvis du vil, og kutt det i mindre biter. Sil vannet av jordskokkene, og tilsett eplebitene, oksebuljongen og matfløten. Kok det hele på høy varme i omtrent 3 minutter, til sausen har tyknet noe. Smak til med salt og pepper.
- 7 **Potetmos, fortsettelse:** Sil vannet av potetene, og ha dem tilbake i kjelen. Mos potetene, og spe på med 1-1½ dl melk, litt etter litt, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper rett før servering. Ha ½ ss smør i mosen for en rundere smak.

Tips fra kokken: Hvis du ikke har melk hjemme, eller ønsker en enklere tilberedning, kan potetene stekes i ovnen med gulrøttene.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivenlig alternativ