



Bildet kan avvike fra oppskriften.



Ytrefilet av svin med ovnsbakte grønnsaker og rødvinssaus

Ovnsbakte grønnsaker

350 g poteter
300 g sellerirot
200 g gulrøtter
1 stk rødlok
1 ss olje ^B

Helstekt ytrefilet av svin

300 g marinert ytrefilet av svin
1 ss olje ^B

Rødvinssaus

1 pakke rødvinssaus

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

^B Basisvare

Roedeporsjon:

Ovnsbakte grønnsaker og poteter: 300 g Ytrefilet av svin: 125 g Rødvinssaus: 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 210 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte grønnsaker:** Skrell og kutt potetene i båter. Skrell og kutt sellerirot og gulrøttene i biter. Skrell og kutt rødløken i båter. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og møre.
- 3 **Helstekt ytrefilet av svin:** 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 (se tips). 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.
- 4 **Rødvinssaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
- 5 God middag!



Tips!

Sett et steketermometer inn i den tykkeste delen av kjøttet, og stek det til det har 65 grader i kjernetemperatur. La det hvile seg opp til 68–70 grader.