



Bildet kan avvike fra oppskriften.



Indrefilet av svin med potetmos og balsamico- og appelsinsjy

Potetmos

250 g potetmos

Indrefilet av svin

180 g indrefilet av svin

Balsamico- og appelsinsjy

1 stk sjalottløk

½ stk appelsin

1 pakke balsamicovinaigrette

1 ts soyasaus ^B

Salat

50 g tobladssalat

½ stk appelsin

aluminiumsfolie (kan sløyfes) ^B

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

- 1 **Potetmos:** Kok opp en kjele med vann. Legg posen med potetmos i vannet, og la den småkoke i omtrent 15 minutter.
- 2 **Indrefilet av svin:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 3–4 minutter på hver side. Krydre kjøttet salt og pepper. Ta kjøttet til side, dekk det med aluminiumsfolie, og la det hvile frem til servering.
- 3 **Balsamico- og appelsinsjy:** Skrell og kutt sjalottløken i tynne skiver. Kutt appelsinen i to, og skjær skillet av den ene halvdelen. Kutt den halve appelsinen i fileter. Varm opp stekepannen fra punkt 2 til middels varme, og ha i litt olje. Klem saften fra den andre halvdelen av appelsinen i pannen, og ha i løken. Stek det sammen til appelsinsaften er redusert til halvparten. Tilsett balsamicovinaigretten og 1 ts soyasaus. Kok opp, og smak til med salt og pepper.
- 4 **Potetmos, fortsettelse:** Ha potetmosen over i en serveringsskål, og smak til med salt og pepper.
- 5 **Salat:** Skyll og tørk salaten. Bland sammen salaten og appelsinbåtene fra punkt 3 i en salatbolle.
- 6 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.