



Bildet kan avvike fra oppskriften.



Helstekt indrefilet av svin med ovnsbakte rotgrønnsaker, villris og bearnéssaus

Villris

125 g villrisblanding

Ovnsbakte grønnsaker

2 stk gulrøtter

1 stk gulbete

1 stk rødbete

1 stk rødløk

200 g sjampinjong

½ stk kinesisk hvitløk

½ bunt timian

1 ss smør ^B

Helstekt indrefilet

300 g marinert indrefilet av svin

Bearnéssaus

1 pakke bearnéssaus

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Villris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 3 **Ovnsbakte grønnsaker:** Skrell gulrøttene og betene, og kutt dem i jevnstore biter. Skrell og kutt rødløken i båter. Børst soppen fri for jord, og kutt den i to. Skrell og grovhakk hvitløken. Ha grønnsakene i en ildfast form, og vend inn litt olje, salt, pepper, 1 ss smør og 4 av timianstilkene. Bland alt godt, og stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter, til de er møre.
- 4 **Helstekt indrefilet:** 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 15–18 minutter (se tips). Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile i 5–10 minutter før du skjærer det i skiver.
- 5 **Bearnéssaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
- 6 God middag!



Tips!

Stek kjøttet med litt hvitløk og noen timianstalker for god smak. 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.