



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sitruskrydret svinefilet med grønne bønner, brokkoli, hvitløkspoteter og karriremulade

Hvitløkspoteter

350 g poteter
1 stk hvitløksfedd

Svinefilet

300 g filetstykke av svin
1 pakke sitruskrydder

Stekte grønnsaker

½ stk brokkoli
150 g grønne bønner
1 stk rødløk
1 ss smør ^B

Karriremulade

1 pakke remulade
1 pakke karri

salt ^B
pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Hvitløkspoteter:** Skyll og kutt potetene i 2 eller 4, avhengig av størrelsen. Del hvitløken i fire, og knus bitene med den flate siden av en kniv. Fordel potetene og hvitløken i en ildfast form, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, til de er gjennomstekte.
3. **Svinefilet:** Krydre kjøttet med sitruskrydderet, salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 2 minutter på hver side. 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. Skjær kjøttet i fine skiver ved servering.
4. **Stekte grønnsaker:** Kutt brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilkene i biter. Kutt endene av de grønne bønnene, skrell og kutt rødløken i båter. Ha litt ny olje i stekepannen fra punkt 3. Stek grønnsakene i omtrent 7 minutter. Tilsett 1 ss smør mot slutten av steketiden, og smak til med salt og pepper.
5. **Karriremulade:** Ha remuladen i en skål, og smak til med karrien.
6. God middag!

TIPS!

Stikk et steketermometer i den tykkeste delen av fileten. Stek kjøttet til temperaturen viser 68 grader. Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile i minimum 5 minutter.