



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Svinefilet med pannestekt blomkål, spinat og ajvar

Ovnsbakte potetterninger

350 g poteter

Svinefilet

200–300 g filetstykke av svin

Pannestekt blomkål med spinat

150 g brokkoli- og blomkålbuketter

50 g spinat

½ stk hvitløksfedd

1 ss smør ^B

Ajvar

1 pakke ajvar

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Ovnsbakte potetterninger:** Skyll og kutt potetene i store terninger. Fordel potetterningene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetterningene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og gjennomsteekte.

3. **Svinefilet:** Skjær kjøttet i skiver. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet 2–3 minutter på hver side, eller til det er gjennomsteekt. Legg kjøttet på et fat, og la det hvile i omtrent 5 minutter før servering.

4. **Pannestekt blomkål med spinat:** Kutt blomkålen og brokkolien i mindre buketter, og skyll spinaten. Skrell og finhakk hvitløken. Varm opp stekepannen fra punkt 3 til middels varme, og ha i litt ny olje og 1 ss smør. Stek blomkålen og brokkolien i 5–6 minutter, til de er gylne og møre. Tilsett spinaten og hvitløken mot slutten av steketiden, og la det surre i 1 minutt, til spinaten har falt litt sammen. Smak til med salt og pepper.

5. **Ajvar:** Varm opp sausen i en liten kjele på middels varme under omrøring. Spe gjerne med litt vann.

6. **Restetips:** Har du rester igjen, kan du lage en omelett. Skjær kjøttet, grønnsakene og potetene i mindre biter. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Ha restene i pannen. Visp sammen to egg, og ha det over. Stek til eggene har stivnet.



TIPS!

Stek litt hvitløk og friske urter i sammen med potetene. Det gjør dem enda bedre.