



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 35-45 min    👤 2 personer

OH\_0064-2

# Svinefilet med fløtepoteter og tomatsalat

## Svinefilet

300 g filetstykke av svin  
1 pakke urtemiks

## Fløtepoteter

1 stk rødløk  
400 g fløtepoteter  
150 g brokkoli- og blomkålbuketter

## Tomatsalat

1 stk hjertesalat  
1 stk tomat

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>  
olivenolje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Svinefilet:** Krydre kjøttet med urtemiksen, 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. Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile i 5–10 minutter før du skjærer det i skiver.
3. **Fløtepoteter:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Ha fløtepotetene og rødløken over i en smurt ildfast form. Stek potetene og løken i ovnen i 15–20 minutter. Ha brokkoli- og blomkålbukettene i formen når det gjenstår 5 minutter av steketiden.
4. **Tomatsalat:** Skyll, tørk og kutt hjertesalaten i strimler. Del tomaten i terninger. Bland sammen salaten, tomatene, litt olivenolje, salt og pepper i en salatbolle.
5. God middag!

## TIPS!

Bruk gjerne steketermometer hvis du har. La kjøttet steke til en kjernetemperatur på 65 grader. Ta ut formen og la stå å hvile i omtrent 10 minutter.