



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Filetstykke av svin med ratatouille og ovnsbakte poteter

## Ovnsbakte poteter

350 g poteter  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Ratatouille

1 stk gul løk  
1 stk squash  
1 stk gul paprika  
1 stk hvitløksfedd  
1 pakke tomatpuré  
1 pose basilikum og oregano  
1 boks hakkede tomater  
1 ts olje <sup>B</sup>  
3 dl vann <sup>B</sup>

## Pannestekt filetstykke av svin

300 g filetstykke av svin  
1 ts olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Kjøtt: 125 g Potet: 150 g  
Ratatouille: 160 g  
Energiinnhold: ca. 410 kcal.  
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Ovnsbakte poteter:** Skyll og kutt potetene i båter. Fordel potetbåtene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.

3. **Ratatouille:** Skrell løken, skyll squashen og rens paprikaen. Kutt løken, squashen og paprikaen i grove terninger. Skrell og finhakk hvitløken. Varm opp en vid kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene i et par minutter, til de er gylne. Tilsett tomatpuréen og basilikum- og oreganokrydderet, og stek videre i omtrent 1 minutt. Ha i de hakkede tomatene, skyll ut boksen med 3 dl vann, og ha vannet i gryten. Kok opp, og la ratatouillen småkoke i omtrent 10 minutter. Smak til med salt og pepper (se tips).

4. **Pannestekt filetstykke av svin:** Skjær kjøttet i 2–3 cm tykke skiver. Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2–3 minutter på hver side, til det er gjennomstekt. La kjøttet hvile i omtrent 5 minutter før servering.

5. God middag!

## TIPS!

Ha gjerne buljong, et laurbærblad og litt balsamicoeddik i ratatouillen, for mer smak. Juster bitterheten i sausen med litt sukker eller balsamicosirup. Topp retten med gressløk eller persille.