



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

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 ^B
pepper ^B
olje ^B
olivenolje ^B

^B 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.