



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Svinefilet med ovnsbakte urtepoteter og tomat- og rødvinssjy

Urtepoteter og rødløk

350 g poteter
1 stk rødløk
1 stk hvitløksfedd
½–1 pakke urtemiks
1 ts olje ^B

Svinefilet og tomat- og rødvinssjy

300 g filetstykke av svin
1 stk tomat
1 pakke rødvinssaus
1 ts olje ^B

Kokt brokkoli

½–1 stk brokkoli
salt ^B
pepper ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft, og kok opp en kjele med lettsaltet vann til brokkolien.
2. **Urtepoteter og rødløk:** Skyll og kutt potetene i båter eller skiver. Skrell og kutt rødløken i båter. Skrell og finhakk hvitløken. Fordel potetene og løken i en stor ildfast form eller på et stekebrett med bakepapir, og vend inn hvitløken, urtemiksen, litt olje, salt og pepper. Stek potetene og løken i ovnen i 20–25 minutter.
3. **Svinefilet og tomat- og rødvinssjy:** Skjær kjøttet i 2–3 cm tykke skiver, og krydre med salt og pepper. Skyll og kutt tomaten i terninger. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2–3 minutter på hver side. Ha i tomatterningene, hell over rødvinssausen, og kok opp. Skru ned til lav varme, og la kjøttet trekke i sausen i 2–3 minutter.
4. **Kokt brokkoli:** Kutt brokkolien i buketter. Skrell og kutt stilken i biter. Kok brokkolien i 2–3 minutter. Hell av vannet.
5. Vel bekomme!
6. **Roedeporsjon:** Svinekjøtt: 125 g Poteter: 150 g Grønnsaker: 150 g Rødvinssaus: 2 ss Energiinnhold: ca. 450 kcal. For deg som registrerer måltidene i Roede-appen eller roede.com, registrer middagen i porsjoner: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

TIPS!

Kjøttet kan også helstekes eller grilles. Sett inn et steketermometer, om du har, og stek kjøttet til det holder 64 °C i kjernetemperatur. La kjøttet hvile i minst 5 minutter, til kjernetemperaturen ligger på omtrent 68–70 °C.