



Bildet kan avvike noe fra oppskriften

Sitrusstekt svinefilet med karamellisert rødløk, brokkoli og bearnéssaus

Sitrusstekt svinefilet
300 g filetstykke av svin
1 pakke sitruskrydder

Villris
125 g villris

Karamellisert løk
1 stk rødløk
1 ts sukker ^B

Brokkoli
½ stk brokkoli

Saus
½-1 pakke bearnéssaus

salt ^B
pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft. Sett over en kjele med lettsaltet vann til brokkolien.
2. **Sitrusstekt svinefilet:** Krydre kjøttet med salt og sitruskrydderet. 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. **Villris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
4. **Karamellisert løk:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Bruk samme stekepanne som du stekte kjøttet i, og varm den opp til middels varme. Ha i litt olje, og stek rødløken i omtrent 5 minutter, til den er gyllen. Vend inn 1 ts sukker og la rødløken surre på lav varme frem til servering. Smak til med salt og pepper.
5. **Brokkoli:** Kutt brokkolien i buketter. Skrell og kutt stilken i biter. Kok brokkolien i 4-5 minutter, eller til den er mør. Hell av vannet.
6. **Saus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
7. Håper det smaker!

TIPS!

Sett inn et steketermometer i kjøttet, om du har. Stek kjøttet til det har 65 grader i kjernetemperatur. Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile til kjernetemperaturen er 68-70 grader.