



Bilder kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15-20 min    👤 2 porsjoner

OH\_0042-2

# Filetstykke av svin med bakte poteter, gulrøtter, brokkoli og bearnéssaus

## Bakte grønnsaker

2 stk gulrøtter  
300 g småpoteter

**Filetstykke av svin**  
300 g filetstykke av svin

**Brokkoli- og blomkålbuketter**  
150 g brokkoli- og blomkålbuketter

**Bearnéssaus**  
½–1 pakke bearnéssaus

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

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft, og kok opp litt lettsalatet vann i en kjele til koking av brokkoli- og blomkålbukettene.
2. **Bakte grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i biter på størrelse med potetene. Skyll potetene. Legg grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 15–18 minutter, eller til de er gylne og møre.
3. **Filetstykke av svin:** Krydre kjøttet med 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 12–15 minutter (se tips). Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile frem til servering.
4. **Brokkoli- og blomkålbuketter:** Kok brokkoli- og blomkålbukettene i vannet fra steg 1, i 3–4 minutter, eller til de er møre. Hell av vannet.
5. **Bearnéssaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og varm opp på middels varme under omrøring.
6. Nyt måltidet!

## TIPS!

Sett inn et steketermometer i kjøttet. Stek kjøttet i ovnen til det har en kjernetemperatur på 65 grader. Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile til temperaturen ligger på 68–70 grader.