



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Sitruskrydret svinefilet med grønne bønner, brokkoli, hvitløkspoteter og karriremulade

## Hvitløkspoteter

350 g poteter  
1 stk hvitløksfedd

## Svinefilet

300 g filetstykke av svin  
1 pakke sitruskrydder

## Stekte grønnsaker

½ stk brokkoli  
150 g grønne bønner  
1 stk rødløk  
1 ss smør <sup>B</sup>

## Karriremulade

1 pakke remulade  
1 pakke karri

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Hvitløkspoteter:** Skyll og kutt potetene i fire. Grovhakk hvitløken. Fordel potetene og hvitløken i en ildfast form, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gyldne og gjennomstekte.
3. **Svinefilet:** Krydre kjøttet med sitruskrydderet, salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 2 minutter på hver side. Legg kjøttet over i en ildfast form, og stek det i ovnen i 15–18 minutter (se tips). Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile i 5–10 minutter. Skjær kjøttet i fine skiver ved servering.
4. **Stekte grønnsaker:** Kutt brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i biter. Kutt endene av de grønne bønnene, skrell og kutt rødløken i båter. Ha litt ny olje i stekepannen fra punkt 3. Stek grønnsakene i omtrent 7 minutter. Tilsett 1 ss smør mot slutten av steketiden, og smak til med salt og pepper.
5. **Karriremulade:** Ha remuladen i en skål, og smak til med karrien.
6. God middag!

## TIPS!

Stikk et steketermometer i den tykkeste delen av fileten. Stek kjøttet til temperaturen viser 68 grader. Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile i minimum 5 minutter.