



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Filetstykke av svin med grønne bønner, paprika, hvitløkspoteter og kremet appelsinsaus

Hvitløkspoteter

350 g poteter
1 stk hvitløksfedd

Filetstykke av svin
300 g filetstykke av svin

Grønnsaker

½ stk rød paprika
150 g grønne bønner
½ stk rødløk

Saus

½–1 pakke kremet
appelsinsaus

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Hvitløkspoteter:** Skyll og kutt potetene i fire. Skrell og grovhakk hvitløken. Fordel potetene og hvitløken på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gygne og gjennomstekte.
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.
4. **Filetstykke av svin, fortsettelse:** Legg kjøttet over i en ildfast form, og stek det i ovnen i 12–16 minutter (se tips). Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile i 5–10 minutter før du skjærer det i skiver.
5. **Grønnsaker:** Skyll paprikaen og bønnene og skrell rødløken. Rens og del paprikaen i stimler, kutt endene av de grønne bønnene og kutt rødløken i tynne båter. Bruk den samme stekepannen som du brunet kjøttet i. Tilsett litt mer olje om nødvendig. Ha grønnsakene i pannen, og stek dem i omtrent 5 minutter. Krydre med salt og pepper.
6. **Saus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
7. God middag!

TIPS!

Sett inn et steketermometer om du har, og stek svinekjøttet til det har 62–64 grader i kjernetemperatur. La kjøttet hvile til temperaturen ligger på 65–68 (rosa kjerne) 68–70 grader (gjennomstekt).