



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Svinefilet med ovnsbakte grønnsaker og rødvinssaus

Ovnsbakte grønnsaker

350 g poteter
300 g sellerirot
1 stk rødbete
1 stk rødløk
1 ts olje ^B

Helstekt svinefilet

300 g filetstykke av svin
½ ts olje ^B

Rødvinssaus

1 pakke rødvinssaus

bakepapir (kan sløyfes) ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Ovnsbakte grønnsaker og poteter: 300 g Filetstykke av svin: 125 g Rødvinssaus: 2 ss
Energiinnhold: ca. 420 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte grønnsaker:** Skrell og kutt potetene i båter. Skrell og kutt selleriroten og rødbeten i biter. Skrell og kutt rødløken i båter. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og møre.
3. **Helstekt svinefilet:** 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 (se tips). 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 omtrent 5 minutter før du skjærer det i skiver.
4. **Rødvinssaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
5. God middag!



TIPS!

Sett et steketermometer inn i den tykkeste delen av kjøttet, og stek det til det har 62 grader i kjerne-temperatur. La det hvile seg opp til 68–70 grader.