



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Svinefilet med soppstuing, grønnkål og helstekte poteter

## Helstekte poteter

350 g poteter  
1 ss smør <sup>B</sup>  
1 ss soyasaus <sup>B</sup>

## Svinefilet

300 g filetstykke av svin

## Soppstuing

1 stk sjalottløk  
100 g sjampinjong  
150 g lett crème fraîche  
1 pakke oksebuljong  
1 dl vann <sup>B</sup>

## Brokkolistilker og grønnkål

200 g brokkolistilker og  
grønnkål

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

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Helstekte poteter:** Skyll potetene, og ha dem i en ildfast form. Hvis de er store, kan du dele dem i to for å korte ned på steketiden. Vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i omtrent 20 minutter. Ta formen ut av ovnen, og trykk potetene litt flate med baksiden av en skje. Fordel 1 ss smør og 1 ss soyasaus over potetene. Stek potetene i ovnen i 10–15 minutter til, til de er gylne og sprø i kantene.
3. **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. 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.
4. **Soppstuing:** Skrell og finhakk sjalottløken. Børst soppen fri for jord, og kutt den i skiver. Varm opp en kjele til høy varme, og ha i soppen. Stek soppen i 3–4 minutter, til den har sluppet væske og blitt tørr igjen. Tilsett litt smør og sjalottløken, og stek videre i 3–4 minutter, til soppen og løken er gyllen. Tilsett crème fraîche, oksebuljongen og 1 dl vann. La det hele småkoke i omtrent 5 minutter. Smak til med grovkvernet pepper.
5. **Brokkolistilker og grønnkål:** Varm opp stekepannen fra steg 3 til middels varme, og ha i litt olje. Stek brokkolistilkene og grønnkålen i omtrent 3 minutter, til kålen har falt lett sammen. Krydre med salt og pepper.
6. Nyt måltidet!

## TIPS!

Sett inn et steketermometer i kjøttet, og stek det til kjernetemperaturen er 65 grader. Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile til temperaturen er 68–70 grader.