



Filetstykke av svin med hasselbackpoteter, rotmos og steinsoppsaus

Hasselbackpoteter

350 g poteter
1 stk hvitløksfedd
½ bunt timian
½ ss olje ^B

Rotmos

200 g gulrøtter
300 g kålrot
1 ss margarin ^B


Filetstykke av svin og steinsoppsaus

300 g filetstykke av svin
100 g sjampinjong
1 stk hvitløksfedd
½ bunt timian
1 pakke sopp-/porcinpulver
½ pakke hønsebuljong
½ ss olje ^B
2 ss hvetemel ^B
4 dl vann ^B
1-2 ss soyasaus ^B

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kjøtt: 125 g Poteter: 150 g
Rotmos: 160 g Saus: 2 ss
Energiinnhold: ca. 440 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke  **Roede** appen).

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Hasselbackpoteter:** Skyll og kutt potetene i tynne skiver, nesten helt igjennom, men slik at de fortsatt henger sammen i bunnen. Skrell og finhakk begge hvitløksfeddene. Skyll timianen, og dra timianbladene av stilkene. Legg potetene i en ildfast form, og vend inn litt olje, salt, pepper, halvparten av hvitløken og halvparten av timianbladene. Stek potetene i ovnen i omtrent 30 minutter, eller til de er gjennomstekt og sprø.
3. **Rotmos:** Kok opp en kjele med lettsaltet vann. Skrell og kutt gulrøttene og kålroten i terninger. Kok gulrøttene og kålroten i omtrent 15 minutter, eller til de er gjennomkokte. Sil av vannet, og tilsett 1 ss margarin. Bruk en stavmikser eller stapper, og mos grønnsakene sammen. Smak til med salt og pepper.
4. **Filetstykke av svin:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2 minutter på hver side, til det har fått en jevn stekeskorpe. Krydre med salt og pepper. Ha kjøttet over i en ildfast form, og stek det videre i ovnen, under potetene, siste 8-10 minuttene av potetenes steketid. La kjøttet hvile i omtrent 5 minutter, og skjær det i skiver før servering.
5. **Steinsoppsaus:** Børst soppen fri for jord, og kutt dem i skiver. Bruk stekepannen fra forrige punkt, og varm den opp til middels varme. Tilsett litt olje, og stek soppen i 3-4 minutter, til den er gyllen. Ha i resten av hvitløken og timianbladene. Stek det hele videre i et par minutter, til hvitløken er blank. Visp inn steinsoppulveret, hønsebuljongen, 2 ss hvetemel og 4 dl vann. Kok opp, og la sausen småkoke i omtrent 5 minutter. Smak til med 1-2 ss soyasaus, og litt salt og pepper.
6. Vel bekomme!

Bruk et steketermometer når du steker kjøttet i ovnen, og ta det ut når temperaturen viser 64 grader. La det hvile som anvist i fremgangsmåten.