



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Svinemedaljonger med hvitløksstekt spinat, ovnsbakte poteter og baconsjysaus

Ovnsbakte poteter
300 g småpoteter

Syltet rødløk
1 stk rødløk
1 dl vann ^B
½ dl eplėsider-/hvitvins- eller
rødvinseddik ^B
3 ss sukker ^B

Svinemedaljonger i sjysaus
1 stk sjalottløk
300 g filetstykke av svin
150 g baconterninger
½–1 pose glutenfri soyasaus
1 ss smør ^B
1 ss hvetemel ^B
1 ss eplėsider-, rødvinse- eller
hvitvinseddik ^B
2 dl vann ^B

Hvitløksstekt spinat
1 stk norsk eple
1 stk hvitløksfedd
100 g spinat

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

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte poteter:** Skyll potetene. Fordel dem på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i omtrent 25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.
3. **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 3 ss sukker i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La løken trekke i laken frem til servering.
4. **Svinemedaljonger i sjysaus:** Skrell og finhakk sjalottløken. Skjær kjøttet i biter på omtrent 3 cm, og krydre med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i 1 ss smør. Stek kjøttet i 2 minutter på hver side. Legg kjøttet over på en tallerken. Ha løken og baconet i pannen, og stek det i omtrent 3 minutter. Rør inn 1 ss hvetemel, og ha i 1 ss eddik, 2 dl vann og soyasausen. La det koke et par minutter til, til du har en sjysaus.
5. **Hvitløksstekt spinat:** Skyll og kutt eplet i terninger. Skrell og finhakk hvitløken. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek spinaten og hvitløken i 2–3 minutter. Tilsett epleterningene, og stek videre i 1 minutt. Smak til med salt.
6. **Svinemedaljonger, fortsettelse:** Legg medaljongene tilbake i pannen, og la dem trekke i sausen i 5–6 minutter, til kjøttet er gjennomkokt.



TIPS!

Ønsker du å spare tid, kan du steke rødløken sammen med spinaten istedenfor å sylte den.