



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Marinerte filetstykker av svin i rødvinssaus, hvetekornsalat med ovnsbakte beter og syrlig rødløk med dill

Ovnsbakte beter og grønnkål

1 stk rødbete
1 stk gulbete
75 g grønnkål

Mathvete

1 pakke mathvete
½ pakke
grønnsaksbuljong
🏠 ½ ss smør

Syrlig rødløk med dill

½ bunt dill
½ stk rødløk
½ stk citron
🏠 ½ ts sukker

Marinert svinefilet i rødvinssaus

300 g marinerte
filetstykker av svin
1 pakke rødvinssaus

🏠 bakepapir (kan
sløyfes)
🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte beter og grønnkål:** Skrell og kutt betene i jevnstore terninger på omtrent 2x2 cm (se tips). Fordel betene utover et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek betene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er møre. Vend inn grønnkålen når det gjenstår 5 minutter av betenes steketid.
- 3 **Mathvete:** Tilbered hvete-kornene som anvist på pakken, men tilsett buljongen i kokevannet.
- 4 **Syrlig rødløk med dill:** Skyll og grovhakk dillen. Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Ha løken i en sikt, og skyll den i kaldt vann for en mildere smak.
- 5 **Syrlig rødløk med dill, fortsettelse:** Ha løken i en bolle, og bland inn saften fra den halve sitronen, ½ ts sukker og litt salt. La løken marinere i laken frem til servering. Vend inn dillen rett før servering.
- 6 **Marinert svinefilet i rødvinssaus:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2–3 minutter på hver side, til det har fått en stekeskorpe. Ha over rødvinssausen, kok opp, og la kjøttet trekke i sausen på lav varme frem til servering.
- 7 **Byggkornsalat med ovnsbakte beter og grønnkål:** Sil vannet av de ferdigkokte byggkornene. Vend inn de ovnsbakte betene, grønnkålen og ½ ss smør. Krydre med salt og pepper.

Tips fra kokken: Tilsett litt revet skall fra sitronen i hvete-kornene for en friskere smak. Bruk også gjerne plasthansker når du skreller rødbetene.