



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sellerikremet fullkornspasta med filetstykke av svin, servert med lun rosenkålsalat med eple

Sellerikremet fullkornspasta

300 g sellerirot
200 g fullkornspenne
🏠 1 ss smør
🏠 1 dl melk

Svinefilet

300 g filetstykke av svin

Lun rosenkålsalat

200 g rosenkål
1 stk norsk eple
1 bunt dill
½ stk rødløk

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.
- 2 **Sellerikremet fullkornspasta:** Skjær bort skallet fra selleriroten, og skjær sellerien i grove terninger. Fordel terningene på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek sellerien i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til den gyllen og mør. Tilbered pastaen som anvist på pakken.
- 3 **Svinefilet:** Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2–3 minutter. Vend på det underveis så det får en jevn stekeskorpe. Legg kjøttet på stekebrettet med sellerien når det gjenstår omtrent 12 minutter av steketiden, og stek det hele ferdig sammen. La kjøttet hvile i 5 minutter før du skjærer det i skiver.
- 4 **Lun rosenkålsalat:** Skyll rosenkålen, eplet og dillen, og skrell rødløken. Kutt eplet og løken i små terninger, og finhakk dillen. Del rosenkålen i to eller fire. Varm opp stekepannen fra forrige punkt til høy varme, og ha i litt ny olje. Stek rosenkålen i 2–3 minutter, til den er gyllen. Skru av varmen, vend inn eplet, løken og dillen, og krydre med litt salt og pepper.
- 5 **Sellerikremet fullkornspasta, fortsettelse:** Ha den ferdigbakte sellerien i et litermål sammen med 1 ss smør og 1 dl melk. Kjør det hele sammen til en jevn krem med en stavmikser. Smak til med salt og pepper. Vend ønsket mengde av sellerikremen inn med pastaen rett før servering.
- 6 Fordel den sellerikremede fullkornspastaen på tallerkener, og topp med svinefiletskivene og rosenkålsalaten. God middag!

Tips fra kokken: Skrell og kutt løken i tykke båter og bak dem i ovnen med sellerien, hvis dere heller foretrekker det.