



Bildet kan avvike noe fra oppskriften

Gulrotrisiko med svinefilet, rosettkål og smørstekt eple

Gulrotrisiko

1 stk gulrot
1 pakke risottoris
1 pakke hønsebuljong
1 stk Grana Padano
1 ss hvitvinseddik ^B
5 dl vann ^B

Svinefilet og rosettkål

1 pakke rosettkål
300 g filetstykke av svin
1 ss smør* ^B

Smørstekt eple

½–1 stk norsk eple
½–1 stk rødløk
1 ss smør* ^B
1 ts sukker ^B
1 ss eplesider-, hvitvins- eller blank eddik ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Gulrotrisiko:** Skrell og kutt gulroten i små terninger. Kok opp 5 dl vann i en kjele, sammen med 1 ss hvitvinseddik og hønsebuljongen. Varm opp en annen kjele til middels varme, og ha i litt olje. Stek risottorisen og gulrotterningene i 1–2 minutter, til risen er blank.
3. **Gulrotrisiko, fortsettelse:** Tilsett buljongvannet i risen, litt om gangen, og la vannet koke nesten helt bort før du tilsetter mer. Gjenta dette til risottoen har kookt i 15–18 minutter, og har ønsket konsistens. Tilsett litt mer vann hvis risottoen blir for tykk. Risottoen skal helst ha litt tyggemotstand og være lett rennende. Finriv Grana Padano-osten, og vend den inn i risottoen rett før servering.
4. **Svinefilet og rosettkål:** Del rosettkålen i to på langs, og skyll den godt. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 1 minutt på hver side, til det har en jevn stekeskorpe. Krydre med salt og pepper, og ha 1 ss smør i stekepannen mot slutten av steketiden. Legg kjøttet over i en ildfast form sammen med rosettkålen, og hell stekesjyen over. Etterstek det hele i ovnen i 8–10 minutter (se tips).
5. **Smørstekt eple:** Skrell rødløken og skyll eplet. Finhakk løken og kutt eplet i små terninger. Varm opp stekepannen fra forrige steg til middels høy varme, og ha i 1 ss smør. Stek løken i 2–3 minutter til den blir myk, ha i eplet, og stek videre i 2 minutter. Tilsett 1 ts sukker og 1 ss eddik, og la det koke inn i 1–2 minutter, så det blir lett karamelisert.
6. Skjær kjøttet i skiver før servering. Vel bekomme!

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ



TIPS!

Bruk gjerne et steketermometer om du har. Kjøttet skal helst ha en kjernetemperatur på 65–68 grader.