



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15 - 20 min 👤 2 porsjoner

Pannestekt svinefilet med ovnsbakte rotgrønnsaker og soppsaus

Ovnsbakte rotgrønnsaker

300 g sellerirot
1 stk rødbete
2 stk gulrøtter
350 g kokte timian- og hvitløkspoteter
½–1 pakke urtemiks
🏠 1 ss smør*

Pannestekt svinefilet

300 g filetstykke av svin
🏠 ½ dl vann

Soppsaus

½–1 pakke soppsaus

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

- 1 Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte rotgrønnsaker:** Skrell selleriroten, rødbeten og eventuelt gulrøttene, og kutt dem i terninger. Fordel grønnsakene og potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene og potetene midt i ovnen i omtrent 15 minutter. Vend inn urtemiksen og 1 ss smør når det gjenstår omtrent 5 minutter av steketiden.
- 3 **Pannestekt svinefilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre kjøttet med salt og pepper, og stek det i 2–3 minutter på hver side. Skru ned til middels varme, og ha over ½ dl vann. La kjøttet dampe under lokk i 4–5 minutter, eller til det er gjennomstekt (se tips).
- 4 **Soppsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og varm den opp på lav varme under omrøring.

Tips fra kokken: Bruk et steketermometer. Sett steketermometeret i den tykkeste delen av fileten, og damp kjøttet til temperaturen viser 62–65 grader. La kjøttet hvile til temperaturen når 68 grader, og skjær det i skiver.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ