



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15 - 20 min 👤 2 porsjoner

Sitruskrydret svinefilet med smørstekt blomkål og eple, potetmos og brun saus

Sitruskrydret svinefilet

300 g filetstykk av svin
½–1 pakke sitruskrydder
🏠 1 ss smør*

Potetmos og brun saus

500 g potetmos
1 pakke brun saus

Smørstekte grønnsaker

50 g spinat
½–1 stk rødt eple
½–1 stk blomkål
🏠 1 ss smør*

🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Sitruskrydret svinefilet:** Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 1–2 minutter på hver side, til det er gyllent. Ha 1 ss smør og ønsket mengde av sitruskrydderet i stekepannen mot slutten av steketiden, og øs sitrussmøret over kjøttet. Ha kjøttet og sjyen over i en ildfast form, og stek det midt i ovnen i 12–14 minutter (se tips).
- 3 **Potetmos og brun saus:** Legg posene med potetmos og brun saus i en kjele med vann. Kok opp, og la dem småkoke i 10–12 minutter, eller til resten av retten er klar.
- 4 **Smørstekt blomkål og eple:** Skyll spinaten og eplet. Del blomkålen i buketter, og kutt eplet i terninger. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje og 1 ss smør. Stek blomkålen i 4–5 minutter, til den er gyllen og mør. Smak til med salt og pepper. Tilsett spinaten og epleterningene, og stek det hele i 1–2 minutter, til spinaten så vidt har falt sammen.
- 5 **Servering:** Skjær kjøttet i skiver før servering.

Tips fra kokken: Sett et steketermometer inn i den tykkeste delen av kjøttet, og stek svinekjøttet til det har 62–64 grader i kjernetemperatur, og la det hvile til temperaturen ligger på 65–68. Da har kjøttet en fin rosa kjerne.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ