



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Svinefilet med stekt løk, brokkoli, og kremet potetsalat med ramsløk

Svinefilet og brokkoli

300 g filetstykke av svin
1 stk brokkoli

Stekt løk

1 stk gul løk
🏠 1 ts smør

Kremet potetsalat med ramsløk

½-1 stk grønt eple
½-1 pakke reddiker
350 g kokte timian- og hvitløkspoteter
½-1 pakke aioli med ramsløk

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper
🏠 sukker

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Svinefilet og brokkoli:** Del brokkolien i mindre buketter, og del stilken i skiver. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i et par minutter på begge sider, til det har en jevn stekeskorpe. Legg kjøttet og brokkolibukettene på et stekebrett dekket med bakepapir, og vend litt olje, salt og pepper inn i brokkolibukettene. Stek kjøttet og brokkolien midt i ovnen i 10-12 minutter (se tips).
- 3 **Stekt løk:** Skrell og kutt løken i 4 jevntykke skiver. Varm opp stekepannen du stekte kjøttet i til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Stek løkskivene i 2-3 minutter på den ene siden, til de er gylne. Strø over litt salt og sukker. Snu løkskivene, og tilsett 1 ts smør. Skru ned varmen, og la løken stå på lav varme i 3-4 minutter, eller til resten av retten er klar.
- 4 **Kremet potetsalat med ramsløk:** Skyll eplet og reddikene. Kutt eplet i små terninger og reddikene i tynne skiver. Del de ferdigkokte potetene i fire, og ha dem i en serveringsskål. Vend inn ramsløkaoli, og smak til med salt og pepper. Strø epleterningene og reddikskivene over potetsalaten ved servering.
- 5 **Grilltips:** Hvis du ønsker å grille, kan du først grille kjøttet over direkte varme i et par minutter på hver side, og så over indirekte varme i 10-12 minutter. Vend på kjøttet underveis. Følg gjerne tipset med kjernetemperatur for best resultat.

Tips fra kokken: Bruk gjerne et steketermometer for best resultat. Stek svinekjøttet til det har 62-64 grader i kjernetemperatur. La kjøttet hvile til temperaturen ligger på 65-68 (rosa kjerne), eller 68-70 grader (gjennomstekt).