



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Helstekt ytrefilet av svin med grillede grønnsaker og nektarin- og fetaostsalat med valnøtter

Helstekt ytrefilet av svin

300 g ytrefilet av svin
🏠 1 ss olje

Grillede grønnsaker

2 stk maiskolber
1 stk rød paprika
🏠 1 ss olje

Nektarin- og fetaostsalat med valnøtter

1 stk sjalottløk
1 stk nektarin
1 pakke valnøtter
125 g restaurantsalat
1 pakke sennepsvinaigrette
100 g fetaost

🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Helstekt ytrefilet av svin:** Tørk kjøttet lett, og gni det inn med litt salt og 1 ss olje. Varm opp grillen. Hvis du bruker en kullgrill, kan du legge mindre kull på den ene siden av grillen. På den måten får du én grillsoner med direkte varme, og én med indirekte varme. Det er lettere å kontrollere varmen med gassgrill. Koble ut en av brennerne slik at du har en sone som ikke er fullt så varm.
- 2 Grillede grønnsaker:** Del maiskolbene i 3. Skyll, rens og kutt paprikaen i to på langs. Bland sammen maisen, paprikaen, 1 ss olje, litt salt og pepper i en bolle.
- 3 Helstekt ytrefilet av svin, fortsettelse:** Grill kjøttet på alle sider, over den direkte varmen, i omtrent 10 minutter, til det har en jevn stekeskorpe. Legg kjøttet over på den indirekte varmen. Grill det i omtrent 15 minutter, til det er gjennomstekt, eller har en kjernetemperatur på 68–70 grader. La kjøttet hvile i omtrent 5 minutter før servering.
- 4 Grillede grønnsaker, fortsettelse:** Grill grønnsakene over den direkte varmen i omtrent 10 minutter, til de har en jevn grilloverflate.
- 5 Nektarin- og fetaostsalat med valnøtter:** Skrell og kutt løken i skiver. Skyll og del nektarinen i båter. Grovhakk valnøttene. Ha løken, nektarinen, valnøttene og salaten i en serveringsskål, og bland inn sennepsvinaigretten. Smuldre over fetaosten.

Tips fra kokken: Dårlig vær? Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft. Stek kjøttet og grønnsakene på høy varme i en stekepanne eller grillpanne med litt olje. Etterstek kjøttet i ovnen, til det har en kjernetemperatur på 68 grader.