



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sitruskrydret svinefilet med grønne bønner, brokkoli, ovnsbakte poteter og karriremulade

Ovnsbakte poteter

300 g småpoteter

Svinefilet

300 g filetstykke av svin
½ pakke sitruskrydder

Stekte grønnsaker

1 stk brokkoli
150 g grønne bønner
1 stk rødløk
🏠 1 ss smør

Karriremulade

1 pakke remulade
1 pakke karri

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte poteter:**Fordel potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene midt i ovnen i omtrent 18–20 minutter, eller til de er gjennomstekte.
- 3 **Svinefilet:**Krydre kjøttet med sitruskrydderet, salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2–3 minutter. Snu på kjøttet underveis i steketiden. Legg kjøttet over på stekebrettet med potetene når det gjenstår 10–12 minutter av potetenes steketid (se tips). Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile til resten av retten er klar.
- 4 **Stekte grønnsaker:**Del brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i biter. Kutt endene av de grønne bønnene, skrell og kutt rødløken i båter. Ha litt ny olje i stekepannen fra punkt 3. Stek grønnsakene i 4–5 minutter. Tilsett 1 ss smør mot slutten av steketiden, og smak til med salt og pepper.
- 5 **Karriremulade:**Ha remuladen i en skål, og bland inn ønsket mengde av karrien. Spe på med litt vann hvis du synes sausen blir for tykk.
- 6 God middag!

Tips fra kokken: For et perfekt resultat på kjøttet, kan du bruke et steketermometer og ta kjøttet ut av ovnen når temperaturen viser omtrent 62 grader, og la kjøttet hvile seg opp til omtrent 65 grader.