



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Helstekt filetstykke av svin med sennepsmarinerte byggkorn, bakte rotgrønnsaker og lett urtedressing

Sennepsmarinerte byggkorn

125 g byggkorn
50 g spinat
1 pakke sennepsvinaigrette

Bakte rotgrønnsaker

2 stk gulrøtter
300 g kålrot
1 stk rødbete

Helstekt filetstykke av svin

300 g filetstykke av svin

Til servering

1 pakke urtedressing

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Sennepsmarinerte byggkorn:** Kok byggkornene etter anvisningen på pakken.
- 3 **Bakte rotgrønnsaker:** Skrell gulrøttene, kålroten og rødbeten, og kutt dem i jevnstore terninger. Ha grønnsaksterningene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 5 minutter.
- 4 **Helstekt filetstykke av svin:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Krydre kjøttet med salt og pepper. Stek kjøttet i omtrent 2 minutter på hver side, til det er gyllent.
- 5 **Bakte rotgrønnsaker, fortsettelse:** Ta ut brettet med rotgrønnsaker fra ovnen. Legg kjøttet oppå grønnsakene, og stek det hele videre i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til kjøttet har en kjernetemperatur på 65 grader. Ta grønnsakene og kjøttet ut av ovnen, og la kjøttet hvile i 5-10 minutter før du skjærer det i skiver.
- 6 **Sennepsmarinerte byggkorn, fortsettelse:** Skyll spinaten i kaldt vann. Hell av vannet fra byggkornene, og vend inn sennepsvinaigretten og spinaten. Smak til med salt og pepper. Bland de bakte rotgrønnsakene med byggkornene.
- 7 **Servering:** Server urtedressing til retten.

Tips fra kokken: Skjær kjøttet i medaljonger, og stek det ferdig i stekepanne, hvis du vil.