



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

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: For perfekt resultat på kjøttet, kan du bruke et steketermometer og ta kjøttet ut av ovnen når temperaturen viser mellom 62–65 grader. La så kjøttet hvile til temperaturen viser omtrent 68 grader.