



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydret svinefilet og lun linsesalat med ovnsbakte grønnsaker, servert med urtedressing

Linsesalat med ovnsbakte grønnsaker

1 pakke belugalinser
1 stk søtpotet
2 stk gulrøtter
½–1 stk appelsin
1 stk sjalottløk
1 pakke honning
50 g spinat
🏠 1 ss eplesider-,
rødvins- eller
hvitvinseddik
🏠 2 ss olivenolje

Krydret svinefilet

300 g filetstykke av svin
1 pakke kryddermiks
med hvitløk og persille

Tilbehør

1 pakke urtedressing

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Linsesalat med ovnsbakte grønnsaker, forberedelse:** Tilbered belugalinsene som anvist på pakken.
- 3 **Linsesalat med ovnsbakte grønnsaker:** Skrell søtpoteten, del den i to på langs, og kutt den i skiver. Skrell og kutt gulrøttene i skiver. Fordel søtpoteten og gulrøttene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i 15–20 minutter, eller til de er møre.
- 4 **Krydret svinefilet:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 1–2 minutter på hver side, og ha det over i en ildfast form. Krydre kjøttet med kryddermiksen, og stek det nederst i ovnen i 15–18 minutter (se tips). La kjøttet hvile i noen minutter, og skjær det i skiver før servering.
- 5 **Linsesalat med ovnsbakte grønnsaker, fortsettelse:** Skyll og finriv skallet fra appelsinen (kun det oransje) på et rivjern. Skrell og kutt sjalottløken i tynne skiver. Skrell og kutt appelsinen i terninger. Visp sammen honningen, 1 ss eddik, 2 ss olivenolje, skallet fra appelsinen og litt salt og pepper i en stor serveringsskål. Ha i de ovnsbakte grønnsakene, de ferdigkokte linsene, spinaten og løken, og bland det hele forsiktig. Topp med appelsinen.
- 6 **Tilbehør:** Server urtedressing og sjen fra kjøttet til retten.

Tips fra kokken: Bruk gjerne et steketermometer for best resultat. Stek svinekjøttet til det har 62–64 grader i kjernetemperatur, og la det hvile til temperaturen ligger på 65–68. Da har kjøttet en fin rosa kjerne.