



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Svinefilet med ovnsbakte poteter, stekte reddiker og asparges, servert med urtesaus

Ovnsbakte poteter

350 g poteter

Urtesaus

1 pakke urtesaus

Svinefilet

300 g filetstykke av svin

Stekte reddiker og asparges

1 pakke reddiker

100 g asparges

1 stk rødløk

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 olje

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

1 Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.

2 **Ovnsbakte poteter:** Del potetene i to, og fordel dem utover et stekebrett med bakepapir. Vend inn litt olje, salt og pepper, og stek potetene i ovnen i 15–18 minutter, eller til de er gjennomstekte.

3 **Urtesaus:** Legg posen med urtesaus i en kjele med vann. Kok opp, og la densmåkoke iomtrent 10 minutter, eller til resten av retten er klar.

4 **Svinefilet:** Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 2 minutter på hver side, eller til det har en jevn stekeskorpe. Legg kjøttet på brettet med potetene når det gjenstår omtrent 12 minutter av potetenes steketid (se tips). La kjøttet hvile til resten av retten er klar.

5 **Stekte reddiker og asparges:** Skyll reddikene og aspargesen. Kutt vekk de nederste 3 centimeterne av aspargesen, og del reddikene i to. Skrell og kutt ønsket mengde av rødløken i båter. Varm opp stekepannen fra punkt 4 til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Stek grønnsakene i omtrent 5 minutter. Krydre med litt salt og pepper.

6 **Servering:** Skjær kjøttet i skiver ved servering.

Tips fra kokken: Stikk et steketermometer i den tykkeste delen av fileten. Stek kjøttet til temperaturen viser 68 grader. Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile i minst 10 minutter før du skjærer det i skiver.