



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Svinefilet med maiskrem, ovnsbakte poteter og pastinakk, servert med soppsaus

Ovnsbakte grønnsaker

1 stk pastinakk
1 stk rødløk
300 g småpoteter

Svinefilet

300 g filetstykke av svin

Soppsaus

1 pakke soppsaus

Maiskrem

1 pakke maiskorn
🏠 ½ dl melk
🏠 ½ ss smør

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte grønnsaker:** Skrell og kutt pastinakken i båter på langs. Skrell og kutt ønsket mengde av rødløken i båter, og del potetene i to. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 15–18 minutter, eller til de er gjennomstekte.
- 3 **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. Stek kjøttet sammen med grønnsakene i ovnen de siste 12–15 minuttene av grønnsakenes steketid (se tips).
- 4 **Soppsaus:** Legg posen med soppsaus i en kjele med vann. Kok opp, og la den småkoke i omtrent 10 minutter.
- 5 **Maiskrem:** Sil laken av maisen. Kok opp ½ dl melk og ½ ss smør i en kjele, og tilsett maisen. La det hele småkoke i 2–3 minutter. Kjør blandingen til en grov mos med en stavmikser. Smak til med salt.
- 6 **Servering:** Skjær kjøttet i skiver før servering.

Tips fra kokken: Bruk gjerne et steketermometer, og stek kjøttet til kjernetemperaturen viser 62–65 grader. Ta ut kjøttet, og la det hvile til kjernetemperaturen er på rundt 68 grader.