



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Svinefilet med ovnsbakte gulrøtter og blomkål, servert med steinsoppsaus og rørte tyttebær

## Ovnsbakte gulrøtter og blomkål

½ stk blomkål  
400 g regnbuegulrøtter

## Sitruskrydret svinefilet

300 g filetstykke av svin  
1 pakke sitruskrydder

## Steinsoppsaus

½–1 pakke  
steinsoppsaus

## Til servering

1 pakke rørte tyttebær

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte gulrøtter og blomkål:** Del blomkålen i to båter gjennom stilkfestet. Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir og vend inn litt olje, salt og pepper. Bak grønnsakene i ovnen i 15–18 minutter, eller til de er møre.
- 3 **Sitruskrydret svinefilet:** Krydre kjøttet med sitruskrydderet, litt salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2–3 minutter. Snu på kjøttet underveis i steketiden. Legg kjøttet over på stekebrettet med grønnsakene når det gjenstår 10–12 minutter av grønnsakenes steketid. Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile til resten av retten er klar. Kutt kjøttet i skiver før servering.
- 4 **Steinsoppsaus:** Varm opp steinsoppsausen i en kjele på middels høy varme, under omrøring.
- 5 **Til servering:** Server de rørte tyttebærene til retten.

**Tips fra kokken:** Ha 1 dl vann i stekepannen etter at kjøttet er stekt og tilsett steinsoppsausen. La kjøttet småkoke i sausen over svak varme frem til servering.