



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Helstekt svinefilet med balsamicobakte gulrøtter, potetsalat med eple og frisk reddiksalat

Potetsalat med eple

350 g poteter
1 stk grønt eple
1 pakke lettmaiones
½-1 pakke kryddermiks med fennikel og pepper

Balsamicobakte gulrøtter

2 stk gulrøtter
1 pakke balsamicovinaigrette
🏠 ½ ss sukker

Helstekt svinefilet

300 g filetstykke av svin

Frisk reddiksalat

½-1 pakke reddiker
50 g rucola
🏠 1 ss olivenolje

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Potetsalat med eple:** Kok potetene i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Balsamicobakte gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i fire på langs. Ha gulrøttene i en ildfast form med bakepapir, og vend inn balsamicovinaigretten, ½ ss sukker, litt salt og pepper. Stek gulrøttene i ovnen i omtrent 20 minutter.
- 4 **Helstekt svinefilet:** Tørk kjøttet med kjøkkenpapir, og krydre med salt og pepper på alle sider. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet på alle sider i 3–4 minutter, til det er godt brunet. Ha kjøttet i den ildfaste formen med gulrøttene når det gjenstår omtrent 15 minutter av gulrøttenes steketid, og stek videre til gulrøttene er møre og kjøttet ferdigstekt (se tips). La kjøttet hvile i 5 minutter før du skjærer det i skiver.
- 5 **Frisk reddiksalat:** Skyll reddikene og rucolaen. Kutt reddikene i skiver. Ha reddikskivene, rucolaen og 1 ss olivenolje i en bolle, og krydre med salt og pepper. Bland godt.
- 6 **Potetsalat med eple, fortsettelse:** Sil vannet av potetene, og skyll dem raskt i kaldt vann. Kutt potetene i skiver, og ha dem i en bolle. Skyll eplet og kutt det i små terninger, og ha dem i bollen. Vend inn lettmaionesen, og krydre med litt salt og ønsket mengde av kryddermiksen.
- 7 God middag!

Tips fra kokken: Sett inn et steketermometer om du har, og stek svinekjøttet til det har 62–64 grader i kjernetemperatur. La kjøttet hvile til temperaturen ligger på 65–68 (rosa kjerne) 68–70 grader (gjennomstekt).