



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Krydderstekt svinefilet med grønne bønner og sopp, syltet rødløk og bearnéssauss

## Ovnsbakte poteter

350 g poteter

## Krydderstekt svinefilet

300 g filetstykk av svin  
1 pakke kryddermiks med fennikel og pepper

## Syltet rødløk

1 stk rødløk  
🏠 2 ss eplėsider- eller hvitvinseddik  
🏠 2 ss sukker  
🏠 1 dl vann

## Grønne bønner og sopp

150 g grønne bønner  
100 g sjampinjong  
🏠 1 ss smør

## Bearnéssauss

½-1 pakke bearnéssauss  
🏠 bakepapir (kan sløyfes)  
🏠 olje  
🏠 salt  
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte poteter:**Kutt potetene i litt grove biter. Fordel potetene utover en ildfast form med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene midt i ovnen i omtrent 25 minutter, eller til de er gjennomstekte. Vend på potetene halvveis inn i steketiden.
- 3 **Krydderstekt svinefilet:**Snitt fettrandene på kjøttet, og gni inn kjøttet med kryddermiksen. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Brun kjøttet på alle sider.
- 4 **Krydderstekt svinefilet, fortsettelse:** Ha kjøttet over i formen med potetene når det gjenstår omtrent 18 minutter av potetenes steketid. Stek kjøttet ferdig med potetene, eller til det har en kjernetemperatur på 65 grader. La kjøttet hvile i 5 minutter før du skjærer det i skiver.
- 5 **Syltet rødløk:**Skrell og kutt rødløken i skiver. Kok opp 2 ss eddik, 2 ss sukker og 1 dl vann i en kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn løken. La løken trekke i laken frem til servering.
- 6 **Grønne bønner og sopp:** Kok opp enkjele med lettsaltet vann. Kutt endene av de grønne bønnene, og del dem i to. Børst soppen fri for jord, og del den i to. Kok bønnene i 2-3 minutter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i 1 ss smør. Stek soppen i omtrent 3 minutter, til den er godt stekt. Sil vannet av bønnene, og bland dem med soppen. Krydre med salt og pepper.
- 7 **Bearnéssauss:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.

**Tips fra kokken:** Du kan også skjære kjøttet i omtrent 1 cm tykke skiver, krydre det med kryddermiksen, og pannesteke kjøttet i olje og smør på middels høy varme i 1-2 minutter på hver side.