



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Svinefilet med sauterte grønnsaker, fullkornsris og sjysaus

Ris

135 g fullkornsris

Svinefilet

300 g filetstykk av svin

Sauterte grønnsaker

1 stk nepe

1 stk rødløk

2 stk gulrøtter

½ bunt gressløk

Sjysaus

1 pakke sjysaus

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2 **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

3 **Svinefilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre kjøttet med salt og pepper, og stek det i 3–4 minutter. Snu på kjøttet underveis, så hele kjøttstykket får en jevn stekeskorpe. Ha kjøttet over i en ildfast form og stek det videre i ovnen i 8–10 minutter (se tips).

4 **Sauterte grønnsaker:** Skrell og kutt nepen og rødløken i tynne båter. Skrell og kutt gulrøttene først i to på langs, og så i skiver på skrå. Skyll, tørk og finkutt gressløken.

5 **Sauterte grønnsaker, fortsettelse:** Skyll stekepannen fra punkt 3, og varm den opp til høy varme. Ha i litt olje, og stek nepen, rødløken og gulrøttene i 3–4 minutter. Vend inn gressløken, og smak til med salt og pepper.

6 **Sjysaus:** Hell sausen over i en kjele, og varm den opp på middels høy varme under omrøring.

7 God middag!

Tips fra kokken: Ha et steketermometer i den tykkeste delen av fileten. Stek kjøttet til temperaturen viser 62–65 grader. Ta kjøttet ut av ovnen, la det hvile til temperaturen når 68 grader, og skjær det i skiver.