



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Svinefilet med urtestekte rotgrønnsaker, jasminris og kremet appelsinsaus

## Jasminris

135 g jasminris

## Urtestekte rotgrønnsaker

2 stk gulrøtter  
300 g sellerirot  
1 stk rødbete  
½-1 pakke urtemiks  
🏠 1 ss smør

## Svinefilet

300 g filetstykke av svin

## Kremet appelsinsaus

1 pakke kremet appelsinsaus

🏠 olje  
🏠 salt  
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Jasminris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 3 **Urtestekte rotgrønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene, selleriroten og rødbeten i grove biter. Ha grønnsakene i en ildfast form, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i omtrent 20 minutter.
- 4 **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.
- 5 **Urtestekte rotgrønnsaker og svinefilet:** Ta formen med grønnsakene ut av ovnen etter 10 minutter, og vend inn ønsket mengde av urtemiksen og 1 ss smør. Legg kjøttet i formen med grønnsakene. Skru ned varmen på ovnen til 200 grader. Stek kjøttet med grønnsakene de siste 10 minuttene av grønnsakenes steketid (se tips).
- 6 **Kremet appelsinsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og varm den opp på lav 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.