



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Svinefilet og lun salat med ovnsbakte grønnsaker, servert med appelsin- og sitronvinaigrette

Lun salat

2 stk søtpoteter
2 stk gulrøtter
1 pakke sitruskrydder
1 stk sjalottløk
100 g spinat

Svinefilet

300 g filetstykke av svin

Appelsin- og sitronvinaigrette

1 stk appelsin
½ stk sitron
🏠 3 ss olivenolje

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Lun salat:** Skrell søtpotetene og gulrøttene. Kutt søtpotetene i omtrent 2 cm tykke skiver, og gulrøttene i staver. Fordel søtpotetene og gulrøttene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, sitruskrydderet, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i omtrent 25 minutter, eller til de er gjennomstekte.
- 3 **Svinefilet:** Krydre kjøttet med litt salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 1 minutt på hver side, og ha det over i en ildfast form. Stek kjøttet nederst i ovnen i 15–18 minutter. La kjøttet hvile i noen minutter, og skjær det i skiver før servering.
- 4 **Appelsin- og sitronvinaigrette:** Skyll appelsinen, og finriv skallet (kun det oransje) på et rivjern. Ha skallet fra appelsinen i en bolle, og press over saften fra sitronen. Pisk inn 3 ss olivenolje, og smak til med salt og pepper.
- 5 **Lun salat, fortsettelse:** Skrell og del appelsinen i båter eller skiver. Skrell og kutt sjalottløken i tynne skiver. Bland spinaten med de ovnsbakte grønnsakene. Fordel grønnsakene, appelsinen og løken utover et serveringsfat.
- 6 **Servering:** Server appelsin- og sitronvinaigretten til retten.

Tips fra kokken: Hvis du ønsker å spare tid, kan du steke kjøttet og rotgrønnsakene dagen i forveien. Da kan du sette sammen ingrediensene til en kald salat.