



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sitruskrydret svinefilet med smørsteakt romanesco og eple, potetmos og brun saus

Sitruskrydret svinefilet

300 g filetstykke av svin
½–1 pakke sitruskrydder
🏠 1 ss smør

Potetmos og brun saus

500 g potetmos
1 pakke brun saus

Smørstekte grønnsaker

50 g spinat
½–1 stk norsk eple
½–1 stk romanesco
🏠 1 ss smør

🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Sitruskrydret svinefilet:**Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 1–2 minutter på hver side, til det er gyllent. Ha 1 ss smør og ønsket mengde av sitruskrydderet i stekepannen mot slutten av steketiden, og øs sitrussmøret over kjøttet. Ha kjøttet og sjenen over i en ildfast form, og stek det midt i ovnen i 12–14 minutter (se tips).
- 3 **Potetmos og brun saus:**Legg posene med potetmos og brun saus i en kjele med vann. Kok opp, og la dem småkoke i 10–12 minutter, eller til resten av retten er klar.
- 4 **Smørsteakt romanesco og eple:**Skyll spinaten og eplet. Del romanescoen i buketter, og kutt eplet i terninger. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje og 1 ss smør. Stek romanescoen i 4–5 minutter, til den er gyllen og mør. Smak til med salt og pepper. Tilsett spinaten og epleterningene, og stek det hele i 1–2 minutter, til spinaten så vidt har falt sammen.
- 5 **Servering:**Skjær kjøttet i skiver før servering.

Tips fra kokken: Sett et steketermometer inn i den tykkeste delen av kjøttet, og stek svinekjøttet til det har 62–64 grader i kjernetemperatur, og la det hvile til temperaturen ligger på 65–68. Da har kjøttet en fin rosa kjerne.