



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Helstekt svinefilet med ovnsbakte rotgrønnsaker, fullkornsris og teriyakisaus

## Ovnsbakte grønnsaker

400 g gulrøtter  
1 stk pastinakk  
1 stk rødbete  
1 stk rødløk  
1 stk hvitløksfedd

## Helstekt svinefilet

300 g filetstykk av svin

## Fullkornsris

135 g fullkornsris

## Teriyakisaus

1 pakke teriyakisaus

🏠 salt  
🏠 pepper  
🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene, pastinakken og rødbeten i jevnstore biter. Skrell og kutt rødløken i båter. Skrell og grovhakk hvitløken. Ha grønnsakene i en ildfast form, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 25 minutter, eller til de er møre.
- 3 **Helstekt svinefilet:** Krydre kjøttet med litt salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2 minutter på hver side. Legg det over i en ildfast form, eller i formen med grønnsakene. Stek kjøttet i ovnen i 14–18 minutter. Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile i 5–10 minutter. Skjær kjøttet i tynne skiver før servering.
- 4 **Fullkornsris:** Tilbered ris som anvist på pakken.
- 5 **Teriyakisaus:** Varm opp teriyakisausen i en liten kjele på middels varme under omrøring.
- 6 God middag!

**Tips fra kokken:** Rødbete gir fra seg mye farge, så bruk gjerne hansker og et kjøkkenforkle slik at du unngår søl. Sett et steketermometer i kjøttet om du har, og stek det i ovnen til kjernetemperaturen er omtrent 64 grader.