



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Pannestekt svinefilet med ovnsbakte rotgrønnsaker og soppsaus

## Ovnsbakte rotgrønnsaker

300 g sellerirot  
1 stk rødbete  
2 stk gulrøtter  
350 g kokte timian- og hvitløkspoteter  
½-1 pakke urtemiks  
🏠 1 ss smør

## Pannestekt svinefilet

300 g filetstykke av svin  
🏠 ½ dl vann

## Soppsaus

½-1 pakke soppsaus

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

- 1 Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte rotgrønnsaker:** Skrell selleriroten, rødbeten og eventuelt gulrøttene, og kutt dem i terninger. Fordel grønnsakene og potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene og potetene midt i ovnen i omtrent 15 minutter. Vend inn urtemiksen og 1 ss smør når det gjenstår omtrent 5 minutter av steketiden.
- 3 **Pannestekt svinefilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre kjøttet med salt og pepper, og stek det i 2-3 minutter på hver side. Skru ned til middels varme, og ha over ½ dl vann. La kjøttet dampe under lokk i 4-5 minutter, eller til det er gjennomstekt (se tips).
- 4 **Soppsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og varm den opp på lav varme under omrøring.
- 5 God middag!

**Tips fra kokken:** Bruk et steketermometer. Sett steketermometeret i den tykkeste delen av fileten, og damp kjøttet til temperaturen viser 62-65 grader. La kjøttet hvile til temperaturen når 68 grader, og skjær det i skiver.