



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Indrefilet av svin med urtestekte rotgrønnsaker og jasminris, servert med smørsaus

Ris

135 g jasminris

Urtestekte rotgrønnsaker

2 stk gulrøtter

300 g sellerirot

1 stk rødbete

½–1 pakke urtemiks

🏠 1 ss smør

Indrefilet av svin

300 g indrefilet av svin

Smørsaus

½–1 pakke smørsaus

½–1 pakke sitruskrydder

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Ris:** 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 **Indrefilet av svin:** 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 **Smørsaus:** Ha sausen over i en liten kjele, og varm den opp på middels varme under omrøring. Smak til med sitruskrydderet.
- 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.