



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15-20 min 👤 2 porsjoner

GL 077_2

Filetstykke av svin med kokte poteter og brokkoli, bakte gulrøtter og bearnéssaus

Kokte poteter og brokkoli

300 g småpoteter
150 g brokkoli- og blomkålbuketter

Bakte gulrøtter

2 stk gulrøtter

Filetstykke av svin

300 g filetstykke av svin

Bearnéssaus

½-1 pakke bearnéssaus

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
2. **Kokte poteter og brokkoli:** Ha potetene i en stor kjele, og dekk dem med lettsaltet vann. Kok opp under lokk, og la potetene småkoke på lav varme i 15-18 minutter. Legg brokkoli- og blomkålbukettene oppå potetene i kjelen når det gjenstår 8 minutter av potetenes koketid. Dekk med lokk, og la det dampe seg mørt.
3. **Bakte gulrøtter:** Skrell gulrøttene, og kutt dem i to på langs. Fordel dem i en ildfast form, og vend inn litt olje, salt og pepper.
4. **Filetstykke av svin:** Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 2 minutter på hver side, til det er gyllent. Legg kjøttet oppå gulrøttene, og stek det hele i ovnen i 12-15 minutter, til gulrøttene er møre, og kjøttet er gjennomstekt (se tips). La kjøttet hvile frem til servering.
5. **Bearnéssaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og varm opp på middels varme under omrøring.
6. Nyt måltidet!

TIPS!

Sett inn et steketermometer i kjøttet. Stek kjøttet i ovnen til det har en kjernetemperatur på 65 grader. Ta kjøttet ut av ovnen, og la det hvile til temperaturen ligger på 68-70 grader.