Baconsurret svinefilet med ovnsbakte grønnsaker



Ingredienser

Baconsurret svinefilet:
♥ 1 svinefilet (indrefilet av svin, 600 g, se tips)
♥ 200 g bacon i skiver
♥ 2 ss olivenolje
♥ kvernet salt og pepper

Ovnsbakte grønnsaker:
♥ 1 rød paprika
♥ 1 gul paprika
♥ 1 squash, liten
♥ 8 småpoteter
♥ 0,5 rødløk
♥ 0,5 dl olivenolje
♥ 2 ts tørket oregano
♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ fløtesaus
♥ ripssyltetøy eller tyttebærsyltetøy

Fremgangsmåte

Baconsurret svinefilet:
Finn frem svinefilet og baconskiver. Varm opp en stekepanne med litt olje. Legg i svinefileten og krydre godt med salt og pepper. Stek svinefileten på høy varme slik at den blir godt brunet på alle sider.

Legg baconskivene ved siden av hverandre på et brett, lett overlappende. Legg den stekte svinefileten på midten av baconskivene.

Brett så baconskivene over svinefileten, annen hver gang fra hver side. La baconskivene overlappe, slik at svinefileten blir godt innpakket. Stikk noen tannpirkere inn i fileten for å holde baconskivene på plass under stekingen.

Ovnsbakte grønnsaker:
Legg den innpakkede svinefileten på en stekepanne.

Rens grønnsakene og potetene og skjær dem i store biter, som du legger rundt svinefileten i pannen.

Drypp olivenolje over grønnsakene og potetene, og bland godt slik at oljen fordeler seg jevnt. Dryss tørket oregano over grønnsakene og potetene. Kvern over salt og pepper.

Steking:
Stek svinefileten og grønnsakene midt i ovnen ved 200°C i ca. 25 minutter.

La den stekte svinefileten hvile i 10 minutter før du skjærer den i skiver.

Servering:
Server baconsurret svinefilet sammen med ovnsbakte grønnsaker og poteter. Det ser lekkert ut å legge svinefileten hel på et fat (husk å fjerne tannpirkerne), og dandere grønnsakene og potetene rundt. Lag gjerne en god fløtesaus til.

Jeg serverte dessuten **hjemmelaget ripssyltetøy** til denne retten, som ble en fullklaffer! □□

Tips

♥ Pass på at du ikke steker svinefilet for lenge. Den skal bli gjennomstekt, men ikke stekes så lenge at den blir tørr.

♥ Hel indrefilet av svin kan variere litt i størrelse. Den jeg brukte her var på 600 gram, og da passet det perfekt å steke den i 25 minutter og så la den hvile i 10 minutter før servering. Mengde bacon, steketid og steketemperatur må eventuelt tilpasses litt dersom du bruker en svinefilet som er enten mindre eller større. Hvis

du bruker steketermometer, vil svinefileten være gjennomstekt ved 70 grader.

♥ Baconsurret svinefilet kan også tilberedes på grillen. Pensle den i så fall med litt olje før du legger den på grillen. Vend litt på den underveis i grillingen.

♥ Det er ikke nødvendig å feste bacon til svinefileten med tannpirkere, i hvert fall ikke hvis du steker den i stekeovnen hvor den vil ligge i ro. Dersom du griller svinefileten, kan tannpirkere bidra til at baconet holder seg på plass rundt svinefileten selv om du snur litt rundt på den.

♥ La den stekte svinefileten hvile i 10 minutter før du skjærer den i skiver fordi den da blir saftigere.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/baconsurret-svinefilet-med-ovnsbakte-gronnsaker