

Oppskrift

Pannestekt indrefilet av svin med epler



1

Visp sammen sennep, eplejuice, whisky og sukker. Legg svinefileten i blandingen og la marinere i 30 minutter.

2

Skrell småløk. Skrell og del gulrot og persillerot i biter.

3

Varm en stekepanne og brun svinefileten på alle sider på høy varme. Krydre med salt og pepper. Tilsett grønnsaker og timian. Fres noen minutter.

4

Skru ned varmen til medium, hell over resten av marinaden, sett på lokk og la småkoke i ca. 20 minutter eller til akkurat gjennomstekt og med en kjernetemperatur på ca. 70 °C. Snu ev. kjøttet underveis eller etterstek alt i ovnen på 125 °C

5

Ta ut kjøttet og la hvile i 10 minutter. Del epler i båter, fres raskt i smør og vend inn med de andre grønnsakene. Del kjøttet i skiver og server med grønnsakene. Server gjerne stekte poteter eller potetmos ved siden av.

Produkter i denne oppskriften

Svin Indrefilet 1 Fr Pk



Svin Indrefilet 1 Hel Pk



Ingredienser

Dijonsennep	2 ss
Eplejuice	3 dl
Whisky (kan erstattes med kraft)	1 dl
Brunt sukker	1 ss
Gilde Svin indrefilet	600 g
Salt og pepper	
Olivenolje	2 ss
Småløk	250 g
Gulrøtter	4 stk
Persillerøtter	2 stk

Timiankvister

4 stk

Epler

4 stk

Smør

4 ss