



HELGEKOS

Jeg vil anbefale å prøve ytrefilet av svin til helgekosen. Ytrefilet av svin er et godt og saftig kjøttstykke så lenge en steiker det korrekt. Mange steiker svinekjøtt på for kraftig varme og over alt for lang tid. Da ender man opp med et tørt og seigt stykke kjøtt. Brun kjøttet i steikepanna og steik det ferdig i ovnen. Det gjelder egentlig de fleste typer kjøtt. Jeg får ofte spørsmål om hvor lenge en skal steike kjøtt, men da er det bare å si: det er ferdig når det er ferdig.

Ytrefilet av svin
Til 4 kuvert

1 kg ytrefilet av svin

Fløtepotet:
500 gram poteter
6 dl fløte, gjerne matfløte
1 fedd hvitløk
100 gram revet ost

Forvarm ovnen til 170 grader. Skrell og rens potetene, skjær dem deretter i tynne skiver. Legg dem deretter i en gryte. Dekk med fløten og krydre med salt, nykværnet sort pepper. La potetene småkoke over middels varme i ca 5 minutter. Hell deretter fløten over i en bolle. Smør deretter en ildfast form med smør. Fordel potetskivene jevnt i formen. Varm opp fløten igjen og la den småkoke. Ha i hvitløk og smak til med salt og pepper. Hell deretter blandingen over potetene. Strø over ost og stek i ovnen i 35-45 minutter, eller til potetene er møre og toppen har fått en pen brunfarge.

Når det gjelder kjøttet er det vanskelig å si steiketid fordi det avhenger veldig mye på tykkelsen på kjøttet og temperatur i ovnen. Jeg tar aldri tiden, som regel kan en se og kjenne på kjøttet når det er ferdig. Jeg foretrekker å helsteike kjøttet, brun kjøttet i pannen, dryss deretter over salt og pepper, steikes i ovnen på 170 grader i ca 10-15 minutter og la kjøttet hvile i noen minutter før en skjærer i det. Ønsker du å skjære det i biffer bruner du kjøttet i steikepanna og har det i ovnen i 5-6 minutter, alt etter tykkelsen på medaljongene.

Server med stekte hvite asparges, ovnsbakt østersopp og aspargesskum. Rens de hvite asparges og steik dem forsiktig i olje. Dryss på litt salt og pepper.

Lykke til!

Vinanbefaling

Vajra Langhe Rosso
Polnummer: 31236

Dette er en rødvin laget av den dyktige vinprodusenten Aldo Vajra. Denne flasken koster kun 122,- og ligger i grunnsortementet til vinmonopolet. Her får man virkelig god vin for pengene



Geir André Sjørnsen – gastronomcatering.no



- Geir André Sjørnsen, Gastronom Catering