Fylt svinefilet med feta og spekeskinke

Ingredienser



♥ 2 hele svin indrefilet (à ca. 600 gram)

Fyll:
♥ 200 g feta
♥ 2 fedd hvitløk, pressede
♥ 1 liten rødløk
♥ 1 bunt frisk persille
♥ 1 ts tørket oregano
♥ 100 g soltørkede tomater (i olje)

Utenpå svinefiletene:
♥ 400 g spekeskinke (serranoskinke eller parmaskinke)

Glaze til pensling:
♥ 0,5 dl balsamicoeddik
♥ 2 ss olivenolje
♥ 2 ts dijonsennep
♥ 3 fedd hvitløk, pressede
♥ litt frisk rosmarin
♥ kvernet salt og pepper

Ovnsbakte poteter:
♥ 800 g små poteter
♥ 0,5 dl olivenolje
♥ 1 ts provencekrydder
♥ litt frisk rosmarin

♥ kvernet salt og pepper

Tzatziki:
♥ 1,5 agurker (eller 2 stk hvis de er korte)
♥ 600 g gresk yoghurt
♥ 4 fedd hvitløk (se tips)
♥ 1 sitron
♥ 1 ss tørket dill
♥ kvernet salt og pepper

Fremgangsmåte

Snitt opp indrefiletene på langs uten å skjære helt igjennom. Brett svinefiletene forsiktig utover. Bruk en kjøtthammer til å banke på de tykke sidene av svinefileten slik at den blir temmelig flat (men vær forsiktig så svinefileten ikke revner å midten).

Lag fyllet ved å smuldre fetaosten i en bolle. Tilsett pressede hvitløksfedd, finhakket rødløk, kuttet persille og soltørkede tomater i små biter.

Fordel halvparten av fyllet på hver av svinefiletene. Brett kjøttet over fyllet (det hjelper å bruke tannpirkere til å holde skjøtene sammen).

Dekk et brett med plastfolie og legg på skiver av spekeskinke, lett overlappende. Flytt svinefileten oppå spekeskinken. Fjern forsiktig tannpirkerne og rull svinefileten rundt slik at skjøten kommer på undersiden. Brett spekeskinken rundt svinefileten så den blir godt pakket inn.

Gjenta med den andre svinefileten. Flytt begge svinefiletene over på en stekeplate som er smurt lett med litt olje.

Rør sammen glazen ved å blande balsamicoeddik med olivenolje, dijonsennep, pressede hvitløksfedd og kuttet rosmarin. Pensle glazen over svinefiletene.

Stek svinefiletene midt i ovnen ved 220°C i 15 minutter.

Ta platen ut av ovnen og legg halve poteter utover på platen. Drypp olivenolje over potetene og krydre med salt, pepper, provencekrydder og frisk rosmarin.

Senk varmen på ovnen til 190°C og stek svinefiletene og potene sammen i ca. 30 minutter til (se tips).

La svinefiletene hvile i minst 10 minutter før du skjærer dem i skiver.

Hjemmelaget Tzatziki (se eget innlegg **HER**):

Start med å rive agurkene på rivjern. Legg dette i en sil slik at agurken får renne godt av seg (se tips).

Ha gresk yoghurt i en bolle og tilsett revet agurk (uten agurksaften).

Tilsett pressede hvitløksfedd og presset saft fra sitronen.

Rør godt sammen. Smaksett med maldonsalt, kvernet pepper og tørket dill.

Tips

♥ Hvis du vil være nøye på steketiden på svinefiletene, kan du bruke et steketermometer. Svinefiletene bør ha en kjernetemperatur på ca. 67°C–70°C.

♥ Jeg har brukt stekeovn her, men du kan også steke fylt svinefilet på grillen. Brun svinefileten da først på sterk, direkte varme før du senker varmen og griller videre i ca. 40 minutter, til svinefiletene har ønsket kjernetemperatur på ca. 67°C–70°C.

♥ For å få tykk og fin konsistens på tzatzikien, er det viktig at agurken renner godt av seg.

♥ Jeg synes ikke det er nødvendig med saus i tillegg til tzatziki, men hvis du ønsker saus passer det med en mild fløtesaus til denne retten.

♥ Se også **Baconsurret svinefilet med ovnsbakte grønnsaker**.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/fylt-svinefilet-med-feta-og-spekeskinke