

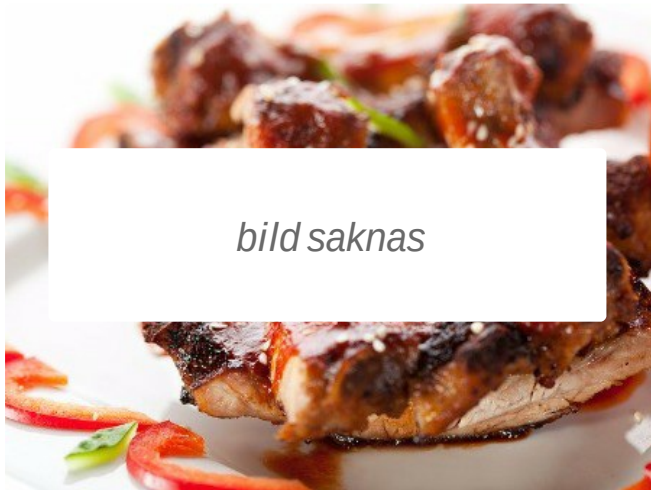


bild saknas

- ▮ 4 port
- ▮ Fläskkött, Huvudrätt, Fest

FESTFILÉ MED SMAK AV APELSIN & POTATISTOPPAR

Ingredienser ▮

600 g fläskfile
salt
svartpeppar (eller vitpeppar)
2 msk smör
1 st lök, gul
3 dl vatten
1 tärning buljong, kött
1 st apelsin (saft + skal)
1/2 tsk maizena (+ vatten)
▮ Potatistoppar
potatismos (3 portioner)
2 st ägg (äggulor)
1 dl ost (gärna parmesan)
salt
vitpeppar

Gör så här ▮

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Tillaga potatismoset enligt anvisningar, men ta en aning mindre vatten så moset blir fast. Rör ner äggulor och riven ost i moset och smaka av med salt och peppar. Spritsa eller klicka ut moset till toppar på bakplåt.
3. Ta bort fett och hinnor på fläskfilén och dela den i tre bitar. Krydda köttet med salt och peppar. Bryn det runt om i smör i en stekpanna. Flytta över köttet till en ugnssäker form och sätt in i ugnen i 15 minuter tillsammans med potatistopparna.
4. Fräs löken mjuk i stekpannan. Häll på vatten, buljongtärning och apelsinsaft och koka såsen i 5 minuter. Red såsen med maizenamjöl utrört med lite vatten.
5. Skär apelsinskalet i tunna strimlor och koka dem mjuka några minuter i vatten. Låt rinna av.
6. Skär köttbitarna i cm-tjocka skivor och lägg ner dem i såsen. Strö över apelsinskalen och servera med potatistoppar och någon kokt grönsak.