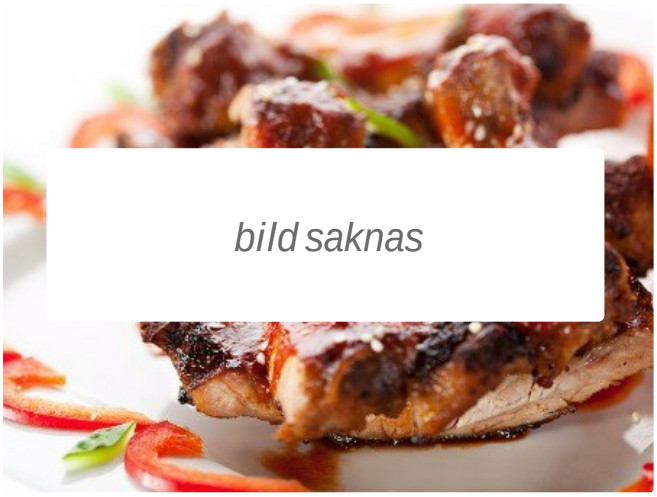

inköpslistan.se

Av: Eva Johansson Lönn

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 225º.
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.