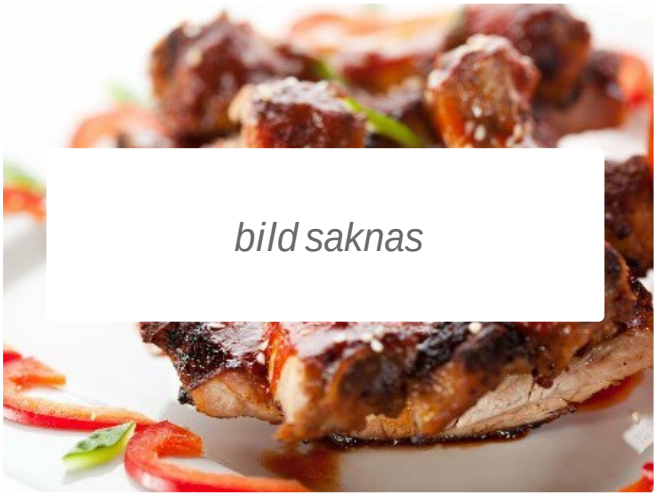


inköpslistan.se

Av: Iréne

- 4 port
- Fläskkött, Huvudrätt, Lättlagat, Fest

FLÄSKFILÉ I MANGO CHUTNEYSÅS*

Ingredienser

500 g fläskfile
1 st purjolök
salt
svartpeppar
1/2 dl mango chutney *(valfri styrka)*
2,5 dl grädde, mellan
1/2 tärning buljong, kött
1 dl vatten
1 msk soja
1 tsk vinäger, vitvin
1/2 tsk ingefära, malen

Gör så här

Skär köttet i skivor, salta och peppra.
Skölj och skär purjolöken i skivor.

Hetta upp en stekpanna och stek köttet. Lyft upp skivorna och lägg på en tallrik.
Stek purjon lite lätt (bryn ej) i smör. Lägg över på ett fat.

Blanda mango chutney, grädde, buljongtärning, vatten, soya, vinäger och ingefära i stekpannan och låt koka upp. Lägg i köttet och purjolöken i såsen och låt puttra tillsammans i ca 5 minuter. Smaka av.

Servera med nypotatis, ugnstekt potatis eller kokt ris och tomatsallad.