

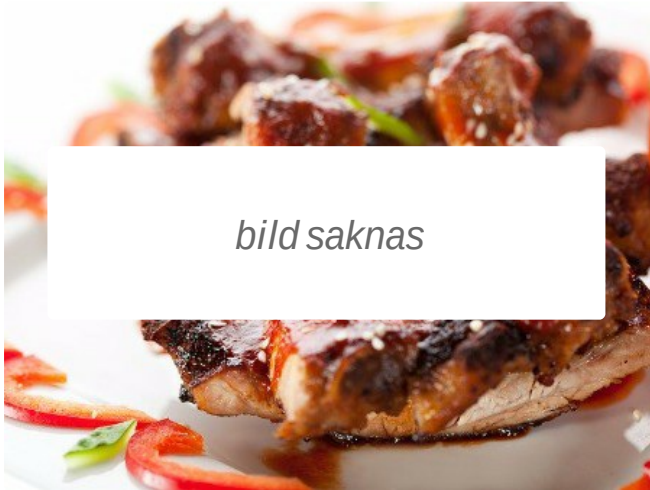


bild saknas

- 4 port
- Fläskkött, Huvudrätt

FLÄSKFILE M UGNSGRÖNSAKER 6,5 P

Ingredienser □

500 g fläskfile
 1/2 kg potatis
 1 st kålrot
 2 st morötter
 2 st palsternacka
 1 pkt sockerärter (75 gram)
 2 tsk rapsolja
 1 nypa salt
 1 krm vitpeppar

□ Sås

2 dl creme fraiche, lätt (8%)
 2 tsk senap (upp till en msk)
 2 msk timjan (eller hackad gräslök)

Gör så här □

Skala o hacka grönsakerna. Koka dem hastigt i vatten . Lägg dem på en ugnssäker form. Ringla olja över och krydda. Putsa fläskfile, krydda och bryn den runt om. Lägg filen över grönsakerna och stek i ugn i 225 C cirka 20 min. Låt den fila ngt innan servering.
 Blanda ihop såsen

Gör gärna en sallad till