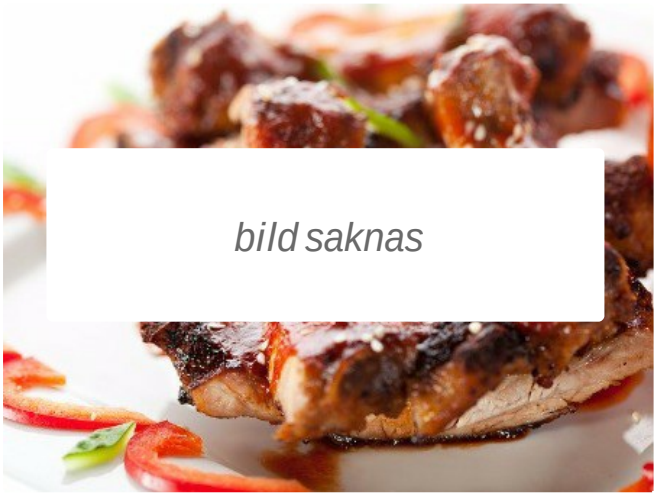


inköpslistan.se

Av: helena

- 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 sockerärtor *(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