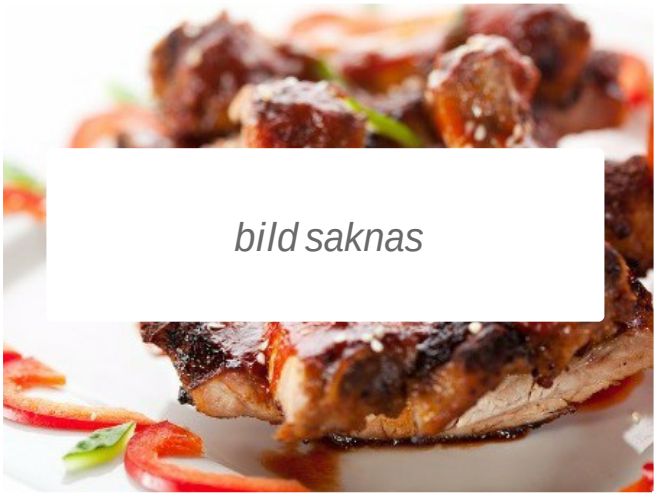


inköpslistan.se

Av: Chris Wesslén

- 4 port
- Fläskkött, Huvudrätt, Lättlagat

FLÄSKFILÉ MED APELSINSALLAD

Ingredienser

600 g fläskfile
1 msk paprikapulver
1 tsk chiliexplosion *(Santa Marias)*
1 msk margarin
1 tsk salt
1 krm svartpeppar, grovm.
3 dl ris, basmati *(kokas)*

Apelsinsallad

3 st apelsin
(skär bort skalet, skivas)
1/2 st rödlök *(skivas)*
1 msk olivolja
1 msk kapris

Gör så här

Ugnsvärme 125 grader.

Krydda fläskfilén med kryddorna. Bryn fläskfilén i margarinet så att det blir en fin stekyta.

Sätt på riset.

Lägg filén i en långpanna. Använd stektermometer. När termometern visar 65 grader är det dags att ta ut den ur ugnen. Låt sedan filén vila i cirka 10 minuter innan du skär i det.

Gör sedan apelsinsalladen. Skär bort skalet (på så vis får man bort det vita också). Skär apelsinerna i skivor och lägg på ett fat. Lägg lökskivorna ovanpå apelsinskivorna. Strö över kaprisen och ringla olivoljan över.