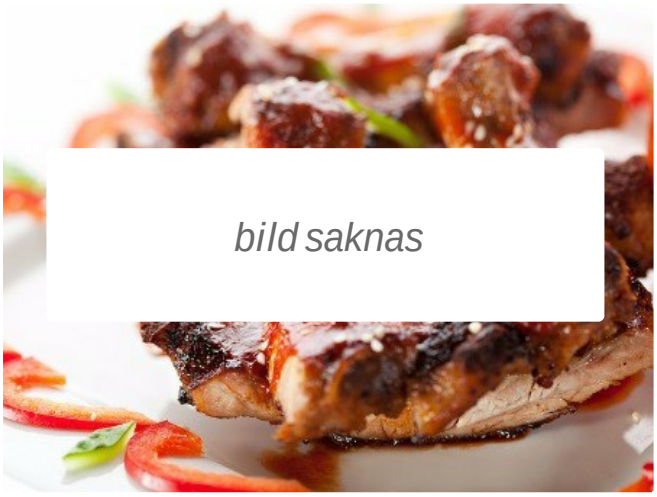


inköpslistan.se

Av: johannesabraham

4 port

Fläskkött, Huvudrätt, Lättlagat, Pasta, Fest

FLÄSKFILÉ MED PESTO OCH PASTA

Ingredienser

500 g fläskfile
250 g bladspenat
(Ir 500g färsk. kan utesl.)
1 burk soltorkade tomater
1/2 st lök, gul
1 klyfta vitlök
1 msk olivolja *(+ olja till folien)*
1 msk citron *(färskpressad)*
1 burk pesto *(ca 200g)*
pasta *(8 port. valfri)*

Gör så här

Gör så här
Sätt ugnen på 200°C.

Tina spenaten, krama ur vattnet. Strimla de soltorkade tomaterna. Skala och finhacka löken.

Blanda spenat, soltorkade tomater och lök i en skål. Skala och pressa i vitlöken. Smaksätt med olivolja, citronsaft, salt och peppar. Blanda väl.

Olja mitten på ena halvan av folie-arken. Fördela spenatblandningen på den oljade delen av foliearken.

Putsa och dela fläskfilén i 4 delar. Skär grova skåror tvärs över varje filébit. Krydda med salt och peppar. Lägg köttbitarna på grönsaksblandningen. Skeda över generöst med pesto (ca 1 msk på varje bit) och se till att det även går in mellan skårorna.

Vik ihop foliearken till paket.

Lägg paketen på en ugnsplåt och ställ in i ugnen på mellersta falsen i ca 20 minuter.

Koka pastan enligt anvisning på paketet.

Lägg upp pastan på varma tallrikar. Klipp upp paketen och lyft över innehållet med en stekspade. Bjud extra pesto till och ett gott rött vin.