inköpslistan.se

Av: Joakim

- 4 port
- Fläskkött, Huvudrätt, Fest

FLÄSKFILÉ MED SPETSKÅL OCH BRYNT HASSELNÖTSSMÖR

Recept på fläskfilé med spetskål och brynt hasselnötssmör. För en fin rund filé kan köttet rullas in i ugns- och grillfolie efter bryning.

Ingredienser

600 g fläskfile
1 tsk salt
1 krm svartpeppar *(Nymald)*
1 st vitlök *(färsk)*
1 msk olivolja

Spetskål

400 g spetskål
2 tsk olivolja
1 tsk timjan *(färsk)*
1/2 st citron
1/2 tsk salt

Hasselnötsmör

100 g smör
2 dl hasselnötter *(Rostade)*
600 g potatis, färsk *(el.delikatesspotatis)*

Gör så här

1. Sätt ugnen på 125°. Putsa fläskfilén och gnid in köttet med salt och peppar. Dela vitlöken i klyftor, behåll skalet på.

2. Bryn köttet i olja med vitlöken. Stick in en köttermometer och stek mitt i ugnen till 68° innertemperatur, ca 30 min. Låt vila 5 min före servering.

3. Koka potatisen

4. Skär bort roten på kålen. Skiva kålen tunt och koka mjuk i saltat vatten, ca 5 min. Ta upp och kyl kålen i isvatten.

5. Skölj citronen noga i ljummet vatten. Riv skalet. Värm kålen i olja och tillsätt timjan och citronskal. Krydda med salt.

6. Bryn smöret i en stekpanna tills det fått fin färg och börjar dofta nötter. Blanda i nötter och kokt potatis precis före servering.

7. Skär köttet i skivor och servera med vitlöksklyftor, kål och nötpotatis.