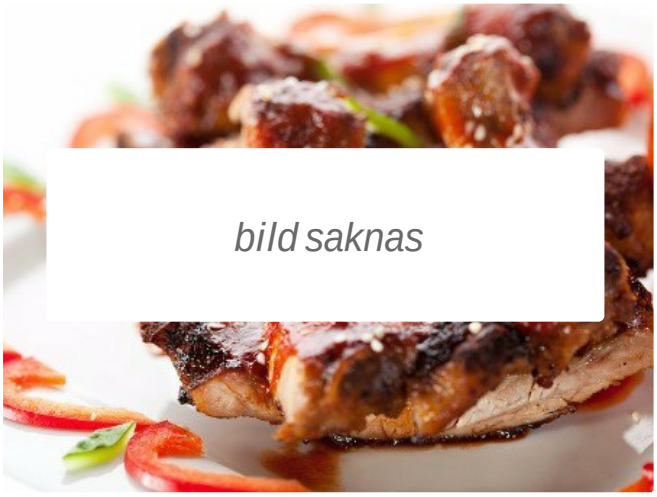


inköpslistan.se

Av: Joakim

- 4 port
- Fläskkött, Huvudrätt, Gryta, Vardag, Koka

FLÄSKFILÉGRYTA MED GRÖNPEPPAR

Fläskfilé, grönpeppar, senap och cornichoner. Klyftpotatis eller potatismos är gott att servera till.

Ingredienser

600 g fläskfile
2 msk smör *(1+1)*
1 tsk salt
2 krm svartpeppar *(Nymald)*
2 st äpple *(Röda)*
1 st purjolök
2 dl creme fraiche
1,5 dl vatten
1,5 msk grönpeppar *(i lag)*
1,5 msk fond, kalv *(Koncentrerad)*
1 msk dijonsenap
1 msk konjak
1 tsk soja *(Kinesisk)*
1,5 dl cornichon

Garnering

1 st persilja *(Hackad)*

Tillbehör

1 st ris

Gör så här

1. Putsa köttet och skär det i skivor. Bryn köttet i 2 msk smör i en stekpanna. Krydda med salt och peppar. Ta upp köttet på ett fat.

2. Kärna ur äpplena och skär dem i klyftor. Stek dem i 1 msk smör i stekpannan. Ta upp och lägg klyftorna på fatet med kött.

3. Ansa och strimla purjolöken. Fräs purjolöken i 1 msk smör i en traktörpanna. Tillsätt crème fraiche, vatten, grönpeppar, fond, senap, konjak och soja. vatten, Låt koka ihop i 2–3 min.

4. Blanda ner köttet och koka under lock i ca 5 min. Vänd ner cornichoner och äpplen. Strö över persilja och servera med ris eller kokt potatis.