

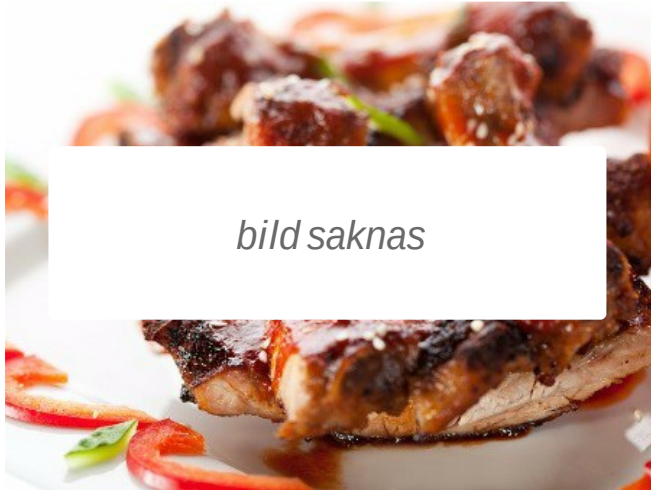


bild saknas

- ▮ 4 port
- ▮ Fläskkött, Huvudrätt, Lättlagat, Fest, I ugn

HELSTEKT FLÄSKFILÉ

Ingredienser ▮

600 g fläskfilé
2 msk smör
1 tsk salt
2 krm svartpeppar
1 st citron (*vältvättad, skivor*)
1 st vitlök (*1-2 stycken hela del*)
2 msk olivolja
3 msk persilja (*finhackad*)

Gör så här ▮

Sätt ugnen på 175 grader.
2. Putsa filén och bryn den i smör runt om tills köttet fått fin färg. Salta och peppra.
3. Lägg filén, citronerna och vitlöken i en ugnssäker form, gärna med bakplåtspapper. Stick in köttermometern i filén in i den tjockaste delen av köttet.
4. Ringla över oljan. Stek köttet klart i mitten av ugnen till 70 grader inner temperatur. Låt köttet vila övertäckt i 10-15 minuter, det blir lättare att skära upp då. Garnera med persiljan.