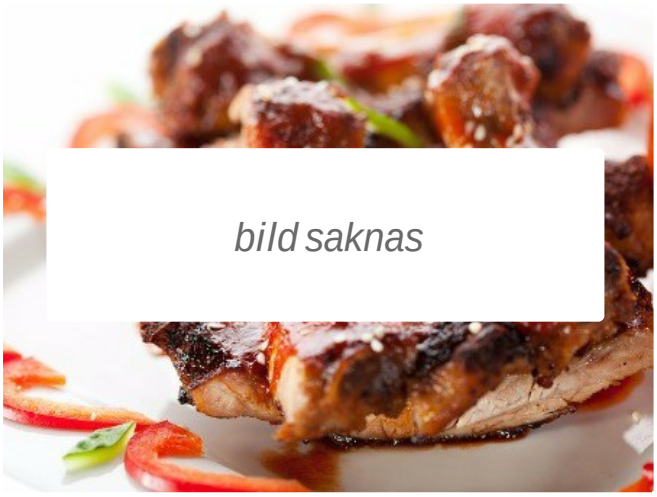


inköpslistan.se

Av: Andreas Karlsson

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

HELSTEKT FLÄSKFILÉ

Ingredienser

600 g fläskfile
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.