

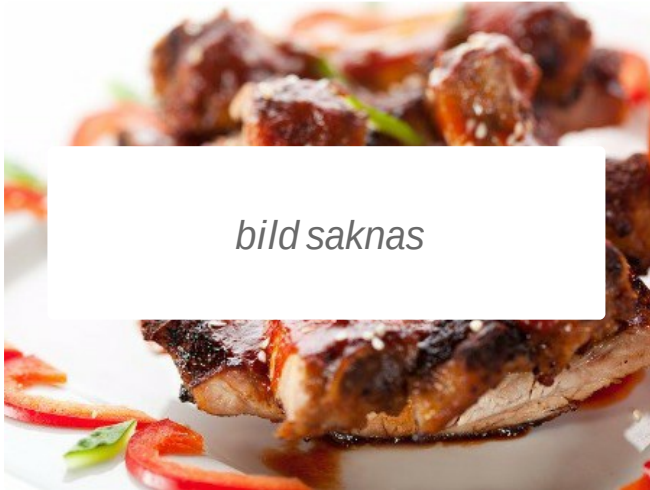


bild saknas

- 1 port
- Fläskkött, Huvudrätt

KRYDDIG FLÄSKFILÉ M. FRUKTRIS V.V. 5,5 P

Ingredienser

125 g fläskfile (3 skivor rå 2,5p)
 1 msk soja (op)
 2 msk vatten (op)
 1 tsk sambal oelek (op)
 1 tsk vinäger, vitvin (op)
 1 tsk redning (op)
 1/2 dl ris (2,5p)
 1/2 st papaya (0,5p)
 1 tsk gurkmeja
 1 knippe sparris, grön (op)

Gör så här

Blanda soja, vatten, sambal oelek, vinäger och såsredningen i en kastrull. koka upp under omrörning. Grilla flén i ugn 175 grader ca 20 min. Häll hälften av såsen över filén och låt stå i ca 15 min till i ugnen. Koka riset, krydda med salt, peppar, gurkmeja och blanda ner papyan i tärningar. ta ut filén och skär i skivor, häll över resterande sås. Servera med ris och grön sparris.