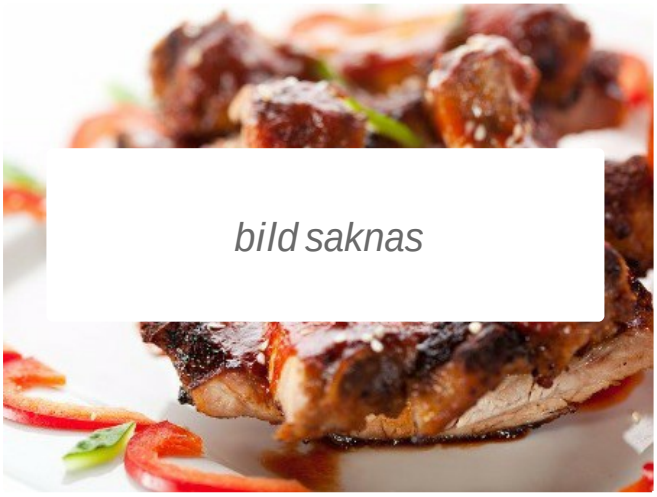


inköpslistan.se

Av: Eva Gullstrand

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 *(0p)*
1 tsk sambal oelek *(0p)*
1 tsk vinäger, vitvin *(0p)*
1 tsk redning *(0p)*
1/2 dl ris *(2,5p)*
1/2 st papaya *(0,5p)*
1 tsk gurkmeja
1 knippe sparris, grön *(0p)*

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.