

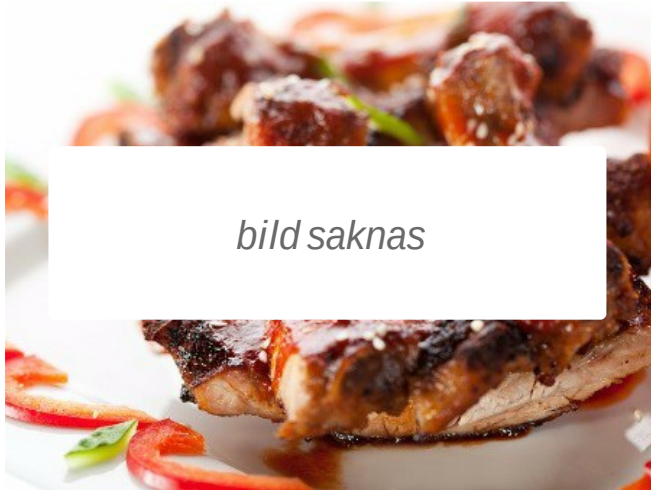


bild saknas

- 1 port
- Fläskkött, Huvudrätt

SKINKLINDAD FLÄSKFILÉ V.V. 8P

Ingredienser

125 g fläskfilé (2,5p)
1/2 tsk margarin, flytande (0,5p)
2 skivor skinka, rökt (20g 0,5p)
3 msk creme fraiche, lätt (max 15% 2p)
1 tsk balsamvinäger (0p)
1 msk basilika (0p)
1 tsk fond, kyckling
salt
svartpeppar
1/2 st broccoli (0p)
1/2 st paprika, gul (0p)
1,5 dl ris (kokt 2,5p)

Gör så här

Dela filén i två bitar och bryn i margarin, krydda med salt och peppar. Linda skinkan runt fléerna och lägg i en ungssäker form. Vispa ihop creme fraiche, vinäger, hackad basilika och fond, håll det i formen. Stek i ugn 225 grader i ca 10 min.