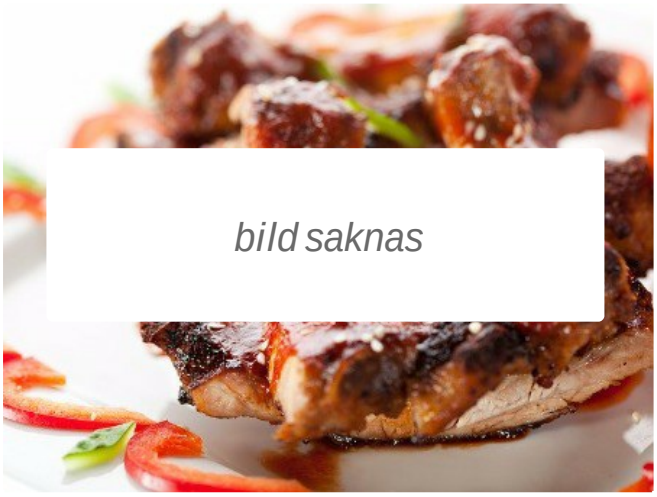


inköpslistan.se

Av: Eva Gullstrand

1 port

Fläskkött, Huvudrätt

SKINKLINDAD FLÄSKFILÉ V.V. 8P

Ingredienser

125 g fläskfile *(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 funt 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.