

inköpslistan.se

Av: Joakim

- 4 port
- Fläskkött, Huvudrätt, I ugn

UGNSSTEKT FLÄSKYTTERFILÉ MED POTATISGRATÄNG OCH RÖ

Ugnsstekt fläskytterfilé med potatisgratäng och rödvinssås som här helsteks med vitlök och timjan.

Ingredienser

Fläskytterfilé

600 g fläskytterfilé
1/2 tsk salt
4 krm svartpeppar
1 msk olivolja
1 msk smör
2 klyftor vitlök
1 msk timjan *(Färsk)*

Potatisgratäng

1 kg potatis *(Fast)*
1 st lök, gul
6 klyftor vitlök
1 msk olivolja
2 msk smör
3 dl vispgrädde *(Laktosfri)*
2 dl mjölk, standard *(Laktosfri)*
1 tsk salt
3 krm svartpeppar
150 g västerbottenost *(Riven)*

Rödvinssås

50 g schalottenlök
2 msk smör
1/2 msk timjan *(Färsk)*
3 dl rött vin, fylligt
3 msk fond, kalv
2,5 dl vatten
1 st lagerblad
2 krm salt
1 krm svartpeppar
1 msk balsamvinäger

Gör så här

1. Värm ugnen till 180 grader.

2. Potatisgratäng: Skala och skiva potatisen. Skala och strimla löken och skala och finhacka vitlöken.

3. Värm olja och smör i en stor kastrull och fräs potatis, lök och vitlök utan att det tar färg. Tillsätt grädde, mjölk, salt och peppar. Låt puttra på svag värme i ca 15 min. Häll över allting i en gratängform och fördela riven ost över. Gratinera i ugn i ca 45 min.

4. Fläskytterfilé: Ta bort fett och senor från fläskytterfilén.

5. Hetta upp en stekpanna med lite olja och smör och bryn fläskytterfilén på hög värme så att den får en fin gyllenbrun stekyta. Krydda med salt och svartpeppar.

6. Lägg ner krossade vitlöksklyftor och timjankvistar i stekpannan. Skeda smöret i pannan över köttet och lägg sedan över filén i en ugnsfast form. Skeda över vitlöken och timjan och sätt in i ugnen i ca 20-25 min eller tills filén har en innertemperatur på 65-68 grader.

7. Rödvinssås: Skala och hacka schalottenlök och fräs mjuk i smöret tillsammans med en timjankvist. Tillsätt rödvin och låt reducera ner till hälften. Sila såsen och tillsätt kalvfond, vatten och lagerblad och låt såsen sjuda i ca 15-20 min tills såsen har reducerat ner ytterligare och har en fin konsistens. Smaka av med salt, peppar och balsamvinäger tills du får den rätta sältan och syran. Tillsätt smör.

8. Ta ut köttet och låt det vila 5 min. Skär i skivor och servera med potatisgratäng och rödvinssås.