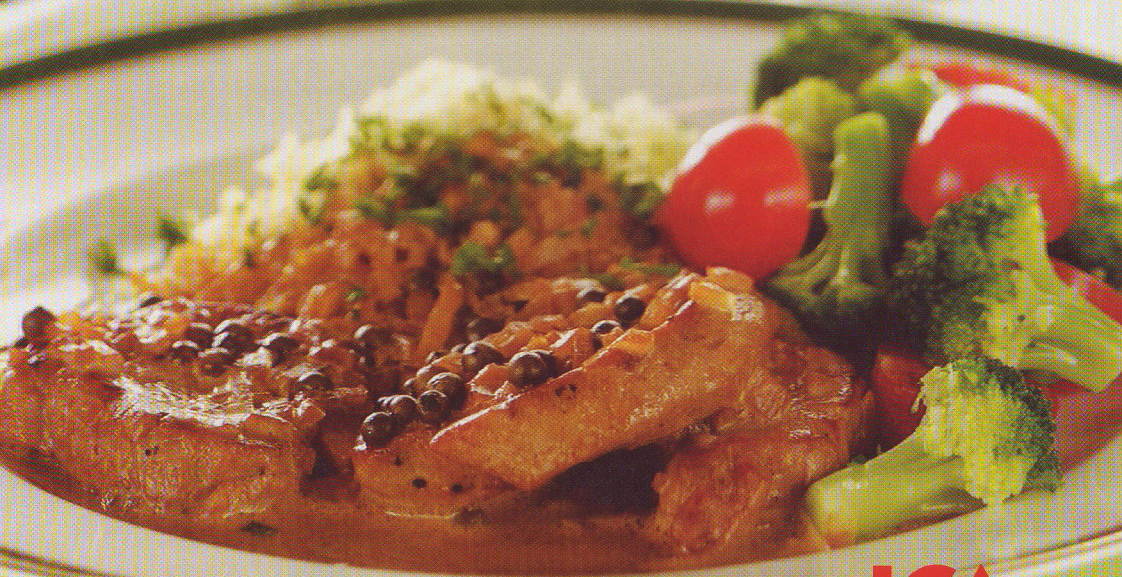


Klassisk grönpepparfilé 4 portioner



ICA
KVANTUM

Klassisk grönpepparfilé 4 portioner



Tid: ca 20 min samt ca 10 min koktid

500 g fläskfilé
1 gul lök
1-2 msk margarin eller smör
1 tsk salt
1 krm grovmald svartpeppar
1 msk inlagd eller torkad hel grönpeppar
2 dl köttbuljong (fond eller tärning + vatten)
2 dl crème fraiche
1-2 msk konjak
1 msk soja
2-3 msk hackad persilja

- Putsa och skär fläskfilén i ca 2 cm breda bitar. Bulta ut bitarna lätt med knuten näve. Skala och finhacka löken.
- Bryn köttet i hälften av matfettet i en stekpanna ca 3 min per sida. Krydda med salt och peppar.
- Fräs löken i resten av matfettet i en traktörpanna tillsammans med grönpepparn. Håll på buljongen och tillsätt crème fraiche, konjak och soja. Låt puttra utan lock ca 5 min.
- Lägg köttet i såsen och puttra ytterligare ca 5 min. Strö över persiljan.
- Servera grönpepparfilén med kokt, gärna pressad potatis eller ris och broccoli blandad med körsbärstomater.

Energi per portion med tillbehör: ***

Fett: **

Fibrer: **

Dryckestips:

En franskinspirerad kött rätt vill säkert sällskapa med ett franskt rödvin. Mouton Çadet (3878) från Bordeaux distriktet är ett friskt vin som matchar grönpepparen väl. Rotlack (1951) är ett alkoholfritt rödvin som också passar bra till.

Sikta mot stjärnorna.

Energi i kJ: *** = 2100-2730, ** = 2730-3150, * = >3150

Fett i gram: *** = < 20, ** = 20-30, * = > 30

Fibrer i gram: *** = > 10, ** = 10-5, * = < 5

Fler stjärnor = Hälsosammare.

Receptet är hämtat från MATidéer v16. Recepten är framtagna av ICA Provkök.

Har du några frågor angående recepten kontakta ICA Provkök tel: 08-728 24 00

ICA
KVANTUM