



KÖTT

Ekologisk fläskytterfilé i dragonsås

Kock: **Jeanette Bokeroth** Tid: **30 min** Portioner: **4**



Ekologiskt kött är det bästa köttet, och man kan med gott samvete njuta av både kött och denna krämiga dragonsås.

INGREDIENSER

Köttet

1 klick smör
ca 500 gram skivad utbankad ekologiskt fläskytterfilé
salt & svartpeppar



Såsen

4 dl grädde
1-2 tsk dijon senap
1,5 tsk torkad dragon
1/2 klyftad gul lök
1 pressad vitlöksklyfta
1 kycklingbuljongtärning

Servering

kokt ris till 4 personer
sallad

GÖR SÅ HÄR

- 1** Koka riset enligt anvisning på paketet. Hetta upp en stekpanna, lägg i smöret. När smöret smält, lägg i köttbitarna och bryn på bägge sidor, tillsätt löken och stek tillsammans med köttet en stund. Salta och peppra.
- 2** Häll grädden över köttet, smula i buljongen, tillsätt senap, vitlök och dragon. Blanda väl och låt det koka upp. Sänk värmen, lägg på locket och låt det stå och småputtra ca 15 minuter.
- 3** Servera tillsammans med sallad och kanske ris. Hoppas du gillar det!