KÖTT

Fläskytterfilé med sweetchili & grönsaker

Kock: **Mats Westergren** Tid: **35 min** Portioner: **6-8**

Fläskytterfilé (benfri kotlettrad) möter sweetchili, honung, vitlök och färska grönsaker. Serveras med pressad potatis eller jasminris.

Perfekt mitt-i-veckan rätt som går fort och är riktigt smarrig när orken tryter. Dessutom får vi i oss massor av grönsaker. Grönsakerna kan du ta lite av vad du har hemma, färska som frysta.

35

INGREDIENSER

1 stycken fläskytterfilé
3 msk smör till stekning
4 stycken hackade vitlöksklyftor
1 stycken rödlök, finhackad
1 tsk chili flakes
3 dl matlagningsgrädde
2 dl creme fraiche
1 dl sweetchilisås
1 stycken röd paprika, strimlad
1 stycken strimlad grön paprika
1 dl vaxbönor eller gröna bönor
400 g champinjoner
1 msk limejuice
1 msk japansk soya
2 msk flytande honung
1 dl hackad färsk koriander
1 dl hackad persilja
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

1

1. Börja med att steka fläskytterfiléen runt om i smör. Mot slutet av stekningen, krossa en vitlöksklyfta och lägg i pannan så smöret tar smak, ös sedan köttet kontinuerligt med smöret.
2. Ta ur fläskytterfiléen och vitlöksklyftan. Släng vitlöksklyftan och ställ köttet åt sidan men diska inte ur pannan.
3. Fräs på vitlök, rödlök och chili flakes i stekfettet från köttet, ca 5 min utan att

det får färg.
4. Häll sedan i vaxbönor, paprikan och champinjoner. Stek någon minut!
5. Häll på grädde, créme fraîche, sweetchilisås, soya, honung och persilja. Låt koka ihop.
6. Smaka av såsen med limejuice, koriander, salt & peppar.
7. Tranchera fläskytterfiléen i skivor på ca 2-3cm, lägg dem i ugnsfast form. Häll över såsen så den täcker köttet.
8. Ställ i ugnen på 180 grader tills köttet får en innertemperatur på ca 70grader.
9. Servera med pressad potatis eller nykokt jasminris!