

RECEPT

Fläskytterfilé med Dragonsås



Klart på **25-30 minuter**

Till **4 personer**

468 kalorier

Protein: 47 g

Kolhydrater: 41 g

Fett: 23 g

VECKANS  MATKASSE

Ingredienser

- Fläskytterfilé 800 g
- Potatis 900 g
- Matyoghurt 2 dl
- Tomat (kvist) 2 st
- Bladpersilja 10 g
- Haricot Verts (frost) 450 g
- Dragon (torkad) 2 msk
- Vitvinsvinäger 1 msk
- Rödvinvinäger 1,5 msk
- Socker 0,5-1 tsk
- Olivolja 1 msk
- Salt
- Peppar

Gör så här

1. Sätt ugnen på 250 grader. Koka upp vatten i en kastrull.
2. Blanda olivolja med 1,5 tsk salt i en bunke. Skär potatis i lagom bitar och blanda runt i bunken. Häll över till ugnensform med bakplåtspapper. Rosta i ugnen ca 30 min.
3. Tina upp Haricot Verts i hett vatten enligt anvisning på förpackningen. Skiva tomater tunt. Skiva rödlöken tunt. Finhacka bladpersiljan. Blanda alla ingredienser i en skål tillsammans med salt, peppar och rödvinvinäger.
4. Blanda matyoghurt med 0,5 tsk olivolja, salt, socker och dragon. Låt dra minst 15 minuter.

5. Skär fläskytterfilé i tunna, cirka 1 cm breda skivor. Hetta upp smör & rapsolja i en stekpanna. Stek skivorna ca 2-3 minuter på varje sida. Salt & peppar efter smak.
6. Servera fläskytterfilé med ugnstrostad potatis, tomatsallad och dragonsås.

Tips

Gör gärna dragonsåsen i god tid. Ta fram ur kylskåp en timme innan servering.