

Fläskfilé med sparris- och getostrisotto

Kock: Håkan Larsson » Bok: Fredagkväll med mat och vin »

Fläskfilé blir festmat när vi gör en krämig risotto smaksatt med getost och sparris.

En härlig örtolja fullbordar kalaset. /Håkan

Receptet är hämtat ur boken *Fredagkväll med mat och vin*.

Antal portioner: 4

Ingredienser

- 600 g fläskfilé
- 1 tsk salt
- 1 krm peppar
- smör till stekning
- 300 g körsbärs- eller plommontomat på kvist
- 2 msk olja

Risotto

- 1 st gul lök, hackad
- 0.5 dl olivolja
- 3 dl arborioris (avorio- eller carnaroliris fungerar också bra)
- 2 dl vitt vin
- 5-7 dl grönsaksbuljong av tärning, kokhet
- 100 g getost, smulad
- Salt, ev
- 1 knippe sparris, i munsbitar
- olja till stekning

Örtolja

- 2 dl färsk örter tex basilika, timjan och gräslök
- 1 st vitlöksklyfta
- 1 dl olivolja
- 0.5-1 krm salt



FOTO: HÅKAN LARSSON

Tips

Här kan du läsa mer om [Fredagkväll med mat och vin](#).

Smått & gott

I ett land där tomater tio av årets månader smakar vatten har kvisttomaterna och de mindre varianterna blivit en räddning. Allra bäst smakar det när de både är små och sitter på kvist, och efter en stund i ugnen framträder den fina sötman och läckra lilla syrligheten ännu bättre.

I glaset

Om du älskar vitt vin, välj en fet, fatlagrad chardonnay. Men till den här italienskt inspirerade rätten, med markerad örtighet, mustig ost och mättad risotto känns en körsbärsfrisk röd helrätt för mig: 4585 Campo Ceni 2008, 89 kr. Duktiga syror som allt italienskt rött, perfekt för att balansera matens rikedom.

Matlagarmusik

Bryan Ferry: As time goes by
Rockvärdens elegantaste man sedan snart 40 år är det närmaste Armani man kommer på skiva. Här sjunger han klassiska örhängen av en sort som inte skrivs längre, i ett tempo som stämmer väl med din omrörning av risotton.

Gör så här

1. Fläskfilé

Sätt ugnen på 150 grader.

2. Salta, peppra och bryn fläskfilén i smör.

3. Stek färdigt i ugnen till 67 gradig innertemperatur, ca 20 minuter.
4. Pensla tomaterna på sin kvist med oljan och låt rosta med bredvid.
5. Ta ut köttet och låt vila under folie ca 10 minuter, ge eventuellt tomaterna lite mer färg i högre värme innan serveringen.

6. Risotto

Fräs löken lätt i oljan.

7. Rör i riset och fräs hastigt innan du häller på vinet.
8. Låt vinet koka in på svag värme under regelbunden omrörning.
9. Späd sedan vidare med buljongen allt eftersom vätskan kokar in.
10. Rör om ofta så det inte bränner fast.
11. Under tiden, fräser du sparrisbitarna nått mjuka i oljan i het panna.
12. När risotton är krämig med lite tuggmotstånd, efter ca 25-30 minuter, rör ner osten så den får smälta ner och smaka eventuellt av med salt.

13. Örtolja

Mixa örter och vitlök med oljan till vackert grön färg.

14. Smaka av med salt.

15. Vid servering Rör ner sparrisen i risotton, spara knopparna till garnering.

16. Lägg upp på tallrikar, arrangera det uppskurna köttet och tomaterna på sina kvistar, ringla oljan över.