

Fläskfilétournedos med grönpepparsås och rostade grönsaker

Tillagas på spisen och i ugn i 225 grader.

Låt köttet ligga i rumstemperatur 15–30 minuter innan tillagning.
Använd gärna både inlagd och torkad grönpeppar för att få det allra bästa resultatet på såsen.

Putsa fläskfilén fri från senor och hinnor, men spara så mycket det går av det nyttiga fettet. Skär filén i portionsbitar och försök forma kuber. Salta (och peppra mycket sparsamt). Stek kuberna försiktigt på alla sex sidor. Ös under tiden med stekfett från pannan. Låt eftersteka i ugnen ca 10 minuter. Krossa den inlagda grönpepparen i mortel eller mosa med gaffel mot skärbräda. Fräs lök och båda sorters grönpeppar i smörpannan efter filén. Slå på grädde och buljongtärning och låt puttra. Tillsätt creme fraiche och färga eventuellt med lite soja. Salta och smaka av. Skär grönsakerna i munsbitar och ringla helt lätt lite olja över. Rosta hastigt i het ugn 8–10 minuter. Strö flingsalt över.

4–6 portioner

600 gram fläskfilé

smör

1 1/2 tsk inlagd grönpeppar

1 tsk torkad grönpeppar

1 msk finhackad lök

1/2 buljongtärning

3 dl grädde

1 dl creme fraiche

salt, vitpeppar och ev soja

500 gram grönsaker

t.ex. squash, paprika, lök,

aubergine, broccoli

olja

