Fläskfilégryta

sön, 23/05/2010 - 19:15 Gunilla Ödin

- Veckans recept [1]

Veckans mattips, v.20
Efter vecka 2 på min praktik borde jag ju ha massor av idéer på recept att delge, men när man jobbar med professionella kockar får man inga recept med exakta mått utan jag får lära mig att gå på känsla, därför får jag tänka om.

Fick ett recept av en god vän för några år sedan på en fläskfilégryta som är väldigt god och som jag "viktväktar"anpassat. Till grytan kan du antingen servera ugnsrostad potatis/rotsaker, ris eller bandspagetti. Jag äter den oftast med pasta, snabbt och enkelt, iaf om jag gör den en vardag.

Fläskfilégryta
4 portioner (5 pp/port)

c:a 500 gr fläskfilé
1 msk olja
1 gul o 1 röd paprika
2 små gula lökar
5-7 färska champinjoner
c:a 2 dl Laga lätt (lite beroende på mängd sås du vill ha)
3/4 msk soja
2 msk chilisås
1 tsk dijonsenap
2 vitlöksklyftor
1 msk dragon
salt o peppar

Ansa fläskfilén och dela den i lagom stora bitar. Strimla lök o paprika och bita upp champinjonerna. Stek fläskfilén i oljan tills den fått färg, tillsätt pressad vitlök och lök. Stek med en minut. Tillsätt paprika och champinjoner. Stek ytterliggare nån minut. Tillsätt övrig kryddning och Laga lätt. Låt grytan puttra i 5-7 min. Späd med lite mjölk el laga lätt om du vill ha mera sås.
Servera till pasta eller potatis, tillsammans med en grönsallad.

Smaklig spis!

Källa till webbadress: http://www.xn--din-rna.se/blogg/fl%C3%A4skfil%C3%A9gryta

Länkar:
[1] http://www.xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept