



Helstek fläskfilé

En marinad som samtidigt är en grillsås är praktisk. Den här goda blandningen av soja och kryddor ger fin smak åt köttet. Den kan penslas på just innan köttet steks. Men har man tid blir det extra gott om köttet får ligga några timmar i blandningen före tillagning.

Det här behöver man för 4 personer:

600 g grisfilé

4 skivor ananas

1 glas oliver ca 85 g

Kryddsås: 1/2 dl olja

1/2 dl äkta soja

1 tsk ingefära

2 pressade vitlöksklyftor

1 tsk salt

1 kryddmått peppar

Tillbehör: kokt ris, sallad med strimlad gurka.

Så här gör man:

1. Sätt ugnen på 225° en kvart innan du ska sätta in köttet i ugnen.
2. Blanda ihop ingredienserna till kryddsåsen.
3. Skär fickor i grisfilén här och var och stoppa i oliverna. Pensla med såsen. Spar lite att pensla ananasskivorna med vid stekningen.
4. Låt köttet ligga och dra på ett ugnssäkert fat tills det ska stekas. Lägg på ananasskivorna och sätt in fatet högt upp i ugnen och stek det ca 30 min. Servera köttet med kokt ris, sallad med strimlad gurka och ev. äkta soja till riset och mango chutney.

Tid ca: 1 timme.

Pris ca 45 kr tillbehör ca 9 kr.

En portion med tillbehör ger ca 2334 kJ, (558 kal)
36 g prot, 26 g fett, 45 g kolh, 5 mg järn, 8 mg c-vit. Ca 43% av kal, kommer från fett.

20 port

3 kg file
20 skivor ananas

2,5 dl olja
2,5 dl soja

5 tsk ingefära
10 vitlöksklyftor
5 tsk salt
5 kryddm. peppar