

Pensionärsrabatter & seniorrabatter - Smart Senior ➤ Mat- & dryckestips ➤ Recept ➤ Helstekt fläskfilé med hasselbackspotatis och svampsås



Helstekt fläskfilé med hasselbackspotatis och svampsås



Gilla 0

Dela

Svensk fläskfilé, potatis och sås, jo det är en fin kombination det kan jag lova.

En helstekt svensk fläskfilé som jag tillagar lätt rosa. Köper man bra fläskfilé så kan man med fördel tillaga köttet lätt rosa så att alla goda safter stannar i köttet. Till detta serverar jag hasselbackspotatis, råstekta haricots verts och en gudomlig svampsås där jag även har i lite vin.

Så här gör du:

1. Skär potatis tunt utan att skära igenom. Lägg på en plåt och hyvla på smör över potatisen. Kör i ugnen på 200C tills de är mjuka och fått fin färg. Ös potatisen med smöret på plåten med jämna mellanrum och mot slutet lägger du på en liten hög med ströbröd ovanpå potatisen och öser dem med lite smör.
2. Putsa fläskfilén från eventuella hinnor. Salta och peppra med svartpeppar runt om och bryn i panna tills den fått fin färg runt om. En minut på varje sida ungefär. Lägg på plåt och baka i ugnen på 200C till 58-59C innertemperatur. Ta ut och låt ligga 15 min. Eftervärmen gör att innertemperaturen når runt 62-63C vilket är perfekt.
3. Hacka ner svampen i mindre bitar och stek i smör tills den börjar få färg. Addera hackad gul lök och vitlök och svetta några minuter till. Häll på vinet och låt reducera tills 50% återstår. Häll på vattnet och buljongtärningen och låt koka någon minut till. Häll på grädden och låt puttra 15 min på medelvärme. Red såsen med lite redning och smaka av med salt om det behövs.
4. Stek haricot vertsen i smör några minuter. Smaka av med salt.

[Klicka här för receptet som pdf för utskrift >>](#)

Ingredienser

Vintips till detta recept - Wente Estate Grown 2019 >>

Receptet är för två personer.

- 400 gr svensk fläskfilé
- Potatis för 2 personer
- Ströbröd
- 1 påse haricots verts
- 2 stora champinjoner
- 1 näve kantareller (gula eller trattkantareller)
- ½ gul lök
- 1 klyfta vitlök
- 1 dl vitt vin
- 1 dl vatten
- ½ svampbuljongtärning
- 2 dl vispgrädde
- Brun maizena redning
- Svartpeppar och salt
- Smör att steka i



Bli medlem nu!

[Nästa steg >>](#)[Ta del av erbjudandet](#)