

Fläskfilégryta med curry och plommon

🕒 30 min

Energifördelning

327

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	132	40
Kolhydrater	58	18
Protein	136	42

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
0.5 dl	Crème fraiche	41 kcal
1 st	Röd paprika	8 kcal
150 g	Blomkål	11 kcal
3 dl	Vatten	-
1 st	Buljongtärning, grönsak	7 kcal
200 g	Plommon	24 kcal
21 g	Riven färsk ingefära	4 kcal
5 g	Koriander	-
15 g	Curry	-
1 g	Salt och peppar	-
2 msk	Smör	50 kcal
600 g	Fläskfilé	161 kcal
2 klyfta	Vitlök	2 kcal
5 st	Bananschalottenlökar	21 kcal

Instruktioner

Topping: 2 dl saltade cashewnötter + 1 kruka färsk koriander

Skala och finhacka lökarna och vitlöken. Skär fläskfilén i skivor. Hetta upp en stekpanna med smör och bryn lök, vitlök och fläskfilé några minuter. Strö på salt, peppar, curry och koriander. Tillsätt ingefära, plommon, vatten och buljongtärning. Låt koka 10 minuter under lock på svag värme. Skär blomkålen i buketter och paprikan i mindre bitar. Tillsätt blomkål, paprika och crème fraiche och låt koka ytterligare 5 minuter. Servera med salta cashewnötter och koriander.