

Fläskytterfilé med rostade rotsaker och örtdressing (Coop Hälsokasse)

🕒 40 min

Energifördelning

363

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	170	47
Kolhydrater	95	26
Protein	99	27

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
500 g	Fläskytterfilé	150 kcal
1 msk	Olivolja	33 kcal
0.5 tsk	Svartpeppar	-
2 st	Morot	20 kcal
300 g	Rödbeta	34 kcal
200 g	Palsternacka	33 kcal
1 msk	Olivolja	33 kcal
1 msk	Honung	18 kcal
0.5 tsk	Salt	-
1 st	Citron, skal och saft	7 kcal
1 dl	Timjan färsk	1 kcal
1 msk	Vinäger 7 %	1 kcal
1 msk	Olivolja	33 kcal
3 msk	Vatten	-
1 klyfta	Vitlök	1 kcal
1 tsk	Salt	-

Instruktioner

- Sätt ugnen på 200°. Gnid in fläskytterfilén med olja och peppar. Stick i en stektermometer och lägg köttet på en plåt. Skala och skär rotfrukterna i små bitar och sprid ut dem på plåten bredvid köttet. Blanda olja, honung, citronsaft och salt och ringla över rotfrukterna.
- Stek mitt i ugnen ca 25 min. Använd gärna ugnstermometer, köttet är perfekt vid 65°. Låt köttet vila en stund innan du skär upp det.
- Blanda finhackad timjan med olja, vinäger, vatten, citronskal (endast det gula) och riven vitlök. Smaka av med salt och peppar. Ringla dressingen över köttet vid servering och servera med rotfrukterna.