

Helstekt fläskytterfilé med tomatsås och fetaost (Coop Hälsokasse)

Coop Hälsokasse

🕒 40 min

Energifördelning

374

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	126	34
Kolhydrater	133	35
Protein	115	31

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
500 g	Fläskytterfilé	150 kcal
1 tsk	Salt	-
0.5 tsk	Svartpeppar	-
0.5 msk	Smör 80 % fett	12 kcal
500 g	Potatis, i klyftor	88 kcal
200 g	Vitkål, i bitar	13 kcal
0.5 msk	Olivolja	17 kcal
1 tsk	Salt	-
60 g	Fetaost fett 16 %	32 kcal
200 g	Gurka, i stavar	7 kcal
1 st	Rödlök, finhackad	11 kcal
2 klyfta	Vitlök, riven	2 kcal
1 tsk	Olivolja	11 kcal
400 g	Krossade Tomater	20 kcal
1 msk	Balsamvinäger	3 kcal
0.5 msk	Honung	9 kcal
1 tsk	Oregano, torkad	-

Instruktioner

1. Sätt ugnen på 200°. Skär bort ev fett från köttet och krydda med salt och peppar.
2. Hetta upp en stekpanna och stek köttet runt om i smör till fin stekyta. Stek klart i ugn ca 25 min. Använd gärna stektermometer, filén är perfekt vid 68°.
3. Fördela potatisen och vitkål på en ugnsplåt och vänd runt i olja och salt. Rosta tills gyllene, ca 25 min.
4. Fräs lök och vitlök i olja någon minut. Häll i tomatkross, vinäger, honung och oregano. Låt småputtra medan maten är i ugnen men minst 10 min. Smaka av med salt och peppar.
5. Låt köttet vila 5 min innan det skärs upp i skivor. Smula över fetaosten och servera med potatis, vitkål och gurkstavar.