



Foto: Ulrika Pousette

## Helstekt fläskfilé med bacondoftande ris och örtsås

### Ingredienser 4 personer

600 g	fläskfilé
1 tsk	salt
1-2 krm	svartpeppar, nymald
2 msk	smör

### Örtsås

1 st	grönsaksbuljongtärning
1 dl	vatten
2 dl	crème fraiche, lätt (15 %)
1,5 msk	dijonsenap
1 msk	konjak
1 st	vitlösklyfta, pressad
0,5 dl	gräslök, hackad
0,5 dl	persilja, hackad
1 paket	kryddkrasse

### Ris

1 paket	bacon, (140 g)
3 dl	ris
0,5 tsk	salt
1 dl	paprika, grillad, i vatten
2 st	tomater
1 dl	lök, rostad
0,5 dl	persilja, hackad
	salt, eventuellt

## Tillagning: Helstekt fläskfilé med bacondoftande ris och örtsås

---

Vi har valt att använda färdiggrillad paprika, som ligger i vatten på burk .

1. **Örtsås:** Sätt ugnen på 150°. Lös buljongtärningen i vattnet. Tillsätt crème fraiche, senap, konjak och vitlök. Låt såsen sjuda 1 minut på svag värme.

2. Blanda ner gräslök, persilja och kryddkrasse. Ställ åt sidan och värm såsen före servering.

3. **Fläskfilé:** Putsa köttet och dela eventuellt filén i två bitar. Salta och peppra. Stek i smör runt om tills köttet fått fin färg. Lägg över i en ugnssäker form. Stek klart mitt i ugnen till 67° innertemperatur. Låt köttet vila övertäckt 10-15 min innan det skärs upp.

4. **Ris:** Strimla och knaperstek baconet i en gryta. Låt det rinna av på hushållspapper.

5. Fräs riset i baconfettet 3-4 min under omrörning. Häll över vatten. Tillsätt saltet.

6. Koka upp riset och låt det sedan sjuda under lock på svag värme enligt anvisning på förpackningen.

7. Skär paprikan i mindre bitar. Klyfta tomaterna. Vänd ihop ris, bacon, paprika, tomater, lök och persilja före servering. Smaka eventuellt av med salt.