



Foto: Ove Lindfors

Saffransfilé med fänkål och apelsin

Ingredienser 4 portioner

500 g	fläskfilé
	smör till stekning
	flingsalt
	nymald peppar
1 st	fänkålsstånd, stort
1 st	apelsin
0,5 g	saffran
0,5 dl	färspressad apelsin
2 st	vitlösklyftor, pressade
2 msk	pernod, kan uteslutas

Tillagning

Gyllengul filé med spännande smak av saffran, apelsin och fänkål. För den som vill får köttet extra skjuts om man flamberar det med en skvätt pernod.

Potatismos är gott till.

1 Ta fram köttet i god tid så att det inte är kylskåpskallt. Putsa filén fri från senor och hinnor. Sätt ugnen på 200 grader.

2 Bryn filén runtom i smör i en stekpanna. Krydda med salt och peppar. Lägg över köttet i en ugnsfast form.

3 Skär fänkål och apelsin i klyftor och lägg runt köttet.

4 Blanda saffran, apelsinsaft och vitlök. Ringla saffransdressingen över köttet och fänkålen.

5 Stek i mitten av ugnen tills köttet är genomstekt och fänkålen mjuk, cirka 25 minuter. Ös ett par gånger under tiden. Flambera eventuellt.

6 Flambering: Ta ut formen. Stäng av fläkten. Droppa pernod över köttet. Tänd på.