modifast®
PÅ GOD VÄG MOT ETT LÄTTARE LIV

Smala recept

Citronkryddad skinkstek med persiljesås

Citron ger härlig syra till skinka och sås.

Ingredienser, 6 portioner

1 kg benfri färsk skinkstek
saft av ½ citron
rivet skal av 1 citron
1 tsk salt
1–2 krm svartpeppar

Sås:
1 dl steksky + hönsbuljong
4 dl Arla Köket lätt crème fraiche
2 ½ dl hackad persilja
2 tsk flytande honung
ev salt

Näringsvärden	Per portion inkl. tillbehör
Energi	325 kcal
Protein	11 g
Kolhydrat	45 g
Fett	11 g

Gör så här

Sätt ugnen på 175°. Lägg steken i en ugnssäker form. Pressa över citronsaft, salta, peppra och strö över hälften av det rivna citronskalet. Stick in en köttermometer så att spetsen kommer mitt i stekens tjockaste del. Stek i nedre delen av ugnen tills termometern visar 70°, 1–1 ½ timme.

Ta ut steken. Täck över steken med folie och låt den vila medan såsen tillagas.

Sås:
Mät upp och sila ner steksky och buljong i en kastrull. Tillsätt crème fraiche och låt koka ihop några minuter. Rör ner nästan all persilja och smaka av med honung och ev salt.

Strö resten av persilja och citronskal över steken. Skär den i tunna skivor. Servera med såsen, kokt potatis och kokta grönsaker.