

Filégryta med kronärtskockor

Rara små skockor i timjansdoftande gryta.



Ingredienser, 4 portioner

- 600 g fläskfilé
- 3 vitlöksklyftor
- 2 tsk smör
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 2 dl minifraiche
- 2 msk konc kalvfond
- 1 tsk timjan
- 2 msk hackad persilja
- 1 tsk soja
- 1 burk kronärtskockshjärtan, 400 g

Gör så här

Skär köttet i tjocka skivor, ca 2 cm. Skala och hacka vitlöken. Bryn köttet i smör i en stekpanna. Salta och peppra. Ta upp det och fräs vitlöken.

Vispa ihop minifraiche, kalvfond, timjan, persilja och soja i en låg, vid gryta. Låt kronärtskockorna rinna av. Skär i halvor. Lägg ner allt i grytan, låt koka ca 5 minuter.

Ris smakar bra till.

Näringsvärden	Per portion inkl. tillbehör
Energi	455 kcal
Protein	39 g
Kolhydrat	53 g
Fett	9 g
