

Indrefilet med småpoteter og eplesalat



Indrefilet av svin er godt, sunt og passer til nesten alt. Prøv mør og proteinrik indrefilet fra Gilde "Lyst kjøtt" - serien med eplesalat og småpoteter.

1

Begynn med småpotetene

Sett ovnen på 200 grader. Vask og del potetene i båter og legg dem i en ildfast form med litt smør og hvitløk. Stek i ovnen i ca. 30 min eller til de er ferdige avhengig av størrelsen. Et tips er å ha så lik størrelse på potetene som mulig. Da blir alle potetene likt mørnet.

2

Eplesalat

Del opp epler og løk i båter. Surr dem kraftig i en panne med smør, sammen med frisk salvie. Smak til med salt og pepper. Ha dem over i en bolle og hold dem varme.

3

Stek medaljongene av indrefilet

Medaljongene stekes 3-4 min på hver side i smør, i samme panne du har stekt det andre i. Ta ut kjøttet og la det hvile litt. Hell nå over fløte, eplesyltetøy og sennep. La det koke opp raskt, og smak til med soyasaus, salt og pepper.

Vel bekomme, fra den norske bonden!

Ingredienser

Du trenger

Gilde indrefilet av svin	600 g
Små poteter	600 g
Hvitløksfedd	3 stk
Smør	til steking
Epler	2 stk
Salvie	1 neve
Små rødløk	4 stk

Saus

Kremfløte	3 dl
Eplemost	1 dl
Grov sennep	1 ss
Soyasaus	1 ss

Salt & Pepper

grønn salat til servering

Salat Etter ønske

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose
- Sennep
- Gluten
- Soya