

Skriv ut

Fläskfilé med gorgonzolagratinerade bananer

Portioner: 4

Skär fläskfilén i 2 cm tjocka skivor. Smält matfettet i en stekpanna och bryn skivorna ett par minuter på varje sida. Salta, peppra och strö över curryn.



Tillagningstid: Över 20 min
Svårighetsgrad: Medel

Ta upp köttet och lägg i en ugnssäker form. Kärna ur och tärna paprikorna. Fräs dem lätt i stekpannan, späd med grädden och rör i mango chutney. Låt sjuda ett par minuter. Håll paprikaröran över fläskfilén.

Skala och skär bananerna i sneda skivor. Lägg dem över köttet och strö på riven gorgonzola.

Sätt in formen i 250 C och gratinera tills osten smält ner och fått lite färg.

Servera med ris, couscous eller pasta och en sallad.

500 g fläskfilé
1 msk smör eller margarin
salt
peppar
1 tsk röd curry
1 liten grön paprika
1 liten röd paprika
2 dl grädde
2 msk mango chutney
2-3 bananer
100 g gorgonzolaost

Näringsvärde

Fett: ★★

Energi: ★★

Fibrer: ★

Recept från **ICA.se**