

Fläskfilégryta med svamp och kabanoss.

När jag gör en gryta på fläskfilé är jag noga med att allt kött får en fin stekyta. Därför steker jag lite kött åt gången i grytan. Annars blir det lätt så att köttet kokas istället för att brynas. Att steka någon form av ölkorv tillsammans med svamp och lök ger fin smak till grytan. Men du kan också byta ut den mot en bit rökt fläsk eller ett bra bacon.

Just grytor på fläskfilé vinner inget på att få stå och koka en längre tid. Snarare tvärtom. Istället kan du välja att göra iordning grytan i god tid, låta den stå i kylen och sedan värma på hela grytan innan den serveras. Så brukar jag göra om tiden är knapp innan gästerna kommer. Då får också alla smaker i grytan chansen att utvecklas till sitt alla bästa jag!

/ Linnéa



4



40 MIN

Gryta

Fläskkött

Fläskfilégryta med svamp och kabanoss:

Ingredienser:

700 g fläskfilé

1 st kabanoss

2 gula lökar
250 g champinjoner
smör att steka i
2 msk mjöl
ca 3 dl mjölk
3 dl grädde
2 tsk dijonsenap
2 tsk soja
1 msk oxfond
salt & svartpeppar
färsk persilja

Gör så här:

1. Skär fläskfilén i bitar. Stek i omgångar i smör tills köttet fått en fin stekyta. Tag åt sidan.
2. Skiva kabanoss, lök och champinjoner, stek i samma gryta som köttet tills löken mjuknat och svampen börjar få färg. Tillsätt köttet. Pudra över mjölet och rör om.
3. Slå sedan på mjölk och grädde. Låt allt koka upp och sjud sedan på medelvärme. Smaka av grytan med dijonsenap, soja, oxfond, salt och peppar. Låt grytan koka cirka 10 minuter.
4. Toppa den gärna gärna med stekta champinjoner och färsk persilja. Servera grytan med pressad potatis eller ris.

Vintips till fläskfilégryta:



Spara i lista

Señorio de Los Llanos Reserva

Systembolagsnummer: 2685

72,00 kr

Det här vinet passar utmärkt till medelkraftiga köträtter som denna. Señorio de Los Llanos Reserva har en medelstor och ganska utvecklad doft med inslag av fat, katrinplommon, russin, kanel, tobak och en stänk av choklad. Smaken är mjuk och kryddig med inslag av fat, torkade frukter, kryddor, vanilj och choklad.

Du kanske också är intresserad av:



Grytor - recept och middagstips.

Här hittar du 15 grytrecept med helt olika smaker och karaktärer med tillhörande vintips. Perfekt när du behöver inspiration till middagsbjudningen eller storkoket.

[Läs mer](#)



Vit pizza med kantareller, pumpa och schalottenlök.

Martin Nordin visar ett otroligt gott recept på vit pizza med svamp, syrad gul tomatsås och pumpa från sin kokbok "Laga Svamp".

[Läs mer](#)



Solgul fisksoppa med torsk och lax.

Ett riktigt bra basrecept på fisksoppa med torsk, lax och saffran som du kokar på 30 minuter.

[Läs mer](#)



Pytt i panna.

Linnéa bjuder på restfest i form av en vällagad pytt i panna med lite hetta. Kylskåpsrens när den är som bäst! Seververa med ett glas Chile con carne.

[Läs mer](#)

Utskrift