

Trines ytrefilet med paprika og spicey mangosaus



Raskt og enkelt middagstips laget av Trine fra den populære "Trines matblogg".

1

Slik gjør du

Sett stekeovnen på 200 grader, over- og undervarme. Kok risen etter anvisningen på pakken.

Skjær opp grønnsakene som angitt, og rist cashewnøttene i tørr stekepanne.

Krydre kjøttet med salt og pepper og stek det etter anvisningen på emballasjen

(følg gjerne tipset om å brune kjøttet raskt på begge sider før du ettersteker det i stekeovnen).

2

Lag mangosaus

Rens mangoen og kjør fruktkjøttet til en glatt saus med en stavmikser eller lignende.

Tilsett nypresset appelsinjuice og smak til med rød carrypasta til du får ønsket styrke på sausen (lag den gjerne litt sterk). Kjør sausen litt til.

Stek rødløk, paprika og vårløk i litt olje, til løken er blank og myk og paprikaen er mør og fin. Tilsett mangosausen og stekesjyen fra kjøttet, og la det surre et par minutter.

3

Servér

Servér ytrefiletten sammen med grønnsaksblandingen og risen.

Drypp litt av sausen over kjøttet og gi det hele et dryss med cashewnøtter, granateple og frisk koriander.

Vel bekomme, fra Trine og den norske bonden!

Ingredienser

Du trenger

Gilde lyst kjøtt ytrefilet naturell 480 g

Salt & Pepper

Mangosaus

Mango 1 stk

Appelsin 1 stk

Rød currypaste 3 stk

Grønnsaker og tilbehør

Rødløk 1 stk

Paprika 1 stk

Gul Paprika 1 stk

Vårløk 3 stk

Ris 400 g

Cashew nøtter 1 neve

Granateple 1 stk

Koriander

Allergener