

Oppskrift

Trines indrefilet med pistou og lun paprikasalat



Deilig og enkelt grilltips laget av Trine fra den populære "Trines matblogg".

1

Slik gjør du

Del paprikaene i to på langs og fjern stilk, kjerner og frø.

Pensle dem med litt nøytral olje og grill dem på begge sider på høy varme noen minutter, til de er litt svidd på oversiden og er møre og fine.(Alternativt kan du grille dem i stekeovnen.)

Legg dem deretter i en plastpose som du knytter igjen. La dem hvile noen minutter, fjern skinnet og skjær paprikaene i tynne strimler.

Krydre dem med litt salt og pepper, og legg dem i en liten salatbolle.

Ringle litt av din beste olivenolje over, og smuldre over litt feta. Dryss deretter over ristede pinjekjerner og frisk persille.

2

Kok og grill poteter

Kok potetene i lettsaltet vann i ca. 10 minutter. Hell av vannet og pensle dem med litt nøytral olje. Grilles til de er møre.

3

Lag pistou

Ha urter, hvitløk, parmesan og olivenolje i en beholder med høye kanter, og kjør det med en stavmikser til urtene og hvitløken er knust.

Tilsett eventuelt litt mer olivenolje, til du får ønsket konsistens på pistouen. Pistou er holdbar i ca. 1 uke i kjøleskapet.

4

Grill lyst kjøtt indrefilet og servér

Grill eller stek den ferdig krydrete indrefilet i 3-4 minutter på hver side på medium til høy varme, til den er gjennomstekt.

Serveres med paprikasalat, poteter og pistou som tilbehør.

Vel bekomme, fra Trine og den norske bodnen!

Ingredienser

Du trenger

Gilde lyst kjøtt indrefilet 600 g

Små poteter 400 g

Grillet paprikasalat

Rød paprika 1 stk

Gul Paprika 1 stk

Olivenolje 2 ss

Salt & Pepper

Fetaost 100 g

Pinjekjerner 2 ss

Pistou

Basilikum 1 neve

Persille 1 neve

Hvitløk 1 fedd

Olivenolje 1 dl

Parmesan 25 g

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose