



SOJAMARINERAD FLÄSKFILÉ tillagas i ugn tillsammans med potatis och grönsaker.

Foto: LEIF JACOBSSON

Veckans getingcock



Namn: Sandra Åsberg.

Ålder: 31 år.

Bor: Sundbyberg.

Familj: Man och tre barn.

Jobbar: Föräldraledig just nu.

Om receptet: "Måste tipsa om denna suveräna bjudrätt! Fick den hemma hos bästa väninnan Ingela som i sin tur fått receptet från sin mamma."

Grekisk delikatesspanna

► INGREDIENSER

(4 portioner)

2 fläskfiléer (cirka 1 kg)

1,8 kg potatis, i klyftor

1 röd paprika, strimlad

1 gul paprika, strimlad

1 gul lök, strimlad

3 tomater, skivade

1 burk fetaost i kuber

Marinad till fläskfilén:

3-4 pressade vitlöksklyftor

1-1 1/2 dl olivolja

1-1 1/2 tsk sambal olek

2 msk soja

Kall sås:

4 dl turkisk yoghurt

4 msk majonnäs

2 pressade vitlöksklyftor

2 tsk italiensk salladskrydda

lite pressad lime

Så gör du:

► Strimla fläskfiléerna. Blanda ihop marinaden och lägg ner

köttet. Ställ i kylskåp och låt marinera över natt.

► Smörj en långpanna och lägg i potatisklyftorna (ska täcka botten). Salta och ställ in potatisen i ugnen, 220 grader, i 10-15 minuter.

► Ta sen ur pannan och strö över fläskfilén och marinaden, 1 röd och 1 gul paprika i strimlor och 1 gul lök i strimlor. Överst lägger du skivade tomater och en burk fetaost i små kuber. Sätt in i ugnen igen, ca 35-40 minuter.

► Blanda ihop den kalla såsen och bjud den tillsammans med en vanlig sallad till delikatesspannan.

” En jättegod pyttipanna-variant, som är perfekt att laga till många. Den kalla såsen ger rätten det där lilla extra och bryter smakerna fint.”

ANN KATRIN LJUNG