

## Helstekt svinefilet med soppsaus

Ingredienser (4 personer):

- Hel svinefilet (indrefilet) eller flere, beregn 170-200 g. per person. (Tips: Hvis den ene enden av fileten er veldig tynn, blir denne veldig tørr ved steking. Brett og legg dobbelt eller skjær denne av og bruk endene senere til «snadder».)
- Marinade (anbefaler Cai P. med hvitløk, ikke bruk grillolje)
- Margarin til steking/bruning i panne
- Salt og grovmalt pepper

Sausen:

- 3 sjalottløk
- Ca. 300 g. hvit sjampinjong eller blandet sopp (Eks. hvit sjampinjong og aromasopp)
- Olivenolje og smør
- 3 -4 dl. lys kraft (hønsebuljong)
- 2-2 ½ dl. fløte
- 2-3 ss persille
- Salt og hvit pepper
- Hvit drysse maisenna

Start med å rense filetene (fjerne hinne og evt. fett) og legg i marinade, legges i en plastpose eller et fat. Settes kjølig, gjerne 1 døgn eller natten over.

Start tidlig med sausen, du trenger ca. ½ time på denne. Lag lys kraft (buljong) i en kjele, stor nok til å romme all sausen til slutt. Skjær sjalottløken i tynne skiver. Del soppen i passe skiver. Stek løk og sopp med olje/smør i en panne. Salt og hvit pepper. Hell over litt av fløten og litt av kraften. La det koke i pannen og slå alt opp i kjelen med resten av kraften. Slå i resten av fløten. La det putre til den tykner litt og jevne den lys drysse-maisenna. Smak til med salt og hvit pepper. Evt. litt sukkerkulør. Finhakk persille og ha det i like før servering.

Ta kjøttet ut av plastposen. Brun filetene i margarin i stekepanne på ganske sterk varme. Grov pepper og salt på filetene mens de brunes i pannen. Etterstek på rist over langpanne i stekeovnen på 180 – 200 grader. (Ca. 20 minutter avhengig av tykkelse og varme, men ta ut kjøttet før det blir gjennomstekt og tørt, kjernetemperatur 60 grader.) La kjøttet hvile minst 5 minutter før du skjærer det i fingertykke skiver.

Server ovnsstekte poteter e.l., eventuelt bakt potet. Grønnsaker f.eks brokkoli, sukkererter, små gulrøtter, aspargesbønner.