

Svinjski file u umaku od paprike



Svinjski file u umaku od paprike s kojom žlicom Ricotte je jednostavno fantastičan .

Iako se svinjetina kod nas jako rijetko koristi, na ovaj način svi je jako vole , uz rižu , njoke , paštu , kuhani krumpir , krokete itd... fantastično se sljube okusi .

SASTOJCI :

1 kg . svinjskog filea

4 paprike (žute i crvene)

1 luk

2 žlica ulja

3 žlice rajčice iz tube

1 žličica senfa

1 žlica brašna

800 ml povrtnog temeljca

1 žličica crvene slatke paprike

2 žlice Ricotta ili Mascarpone sira

1 g. papra

sol

1 žličica curry-ja

PRIPREMA :

1 . meso izrezati na debljinu prsta ...

2 . zagrijati pećnicu na 180 stupnjeva ...

3 . u tepsiju staviti malo ulja , poredati meso te ga sa obje strane posoliti i popapriti ...

4 . u tavu staviti ulje, pa meso pržiti s obje strane po 3 minute ...

5 . izvaditi meso u tepsiju, pokriti ga folijom i peći oko 20 – 25 minuta ...

6 . oguliti luk i izrezati na sitne kockice ...

7 . paprike oprati , očistiti te izrezati na trakice ...

8 . u tavi u kojoj se pržilo meso pržiti luk 5 minuta, te dodati paprike i nastaviti pržiti 5 minuta na laganoj vatri ...

9 . dodati curry , papriku, rajčicu iz tube, senf i brašno te dobro izmiješati , a zatim zaliti temeljcem...

10 . poklopiti tavu, a kada prokuha, kuhati 7 – 8 minuta ...

11 . dodati papar, sol po vašem ukusu i Ricotta sir, te sve dobro sjediniti i vratiti meso iz pećnice u tavu . Uz to možete po vašoj želji skuhati rižu , njoke , krumpir , paštu , krokete itd....



Ako vam se sviđaju recepti sa mog bloga možete se besplatno preplatiti

na moj YouTube kanal ... hvala na povjerenju vaša Meri