



CUKGAĻAS FILEJA AR DĀRŽEŅIEM NO HUGO





Fantastiskas pusdienas 10 minūtēs!!

Fileja pagatavojama diezgan ātri un kombinācijā ar dārzeņiem, būs viegla ēdienreize atslodzei.

Jums būs nepieciešams: (4 porcijām)

Cūkgaļas fileja

1 lielāks sīpols

Zaļā un sarkanā svaigā paprika

200 gr svaigu vai konservētu sēņu

Nedaudz eļļas vai kausētu tauku, nedaudz sviesta

Sāls, malti melnie pipari, malta sarkanā paprika

Pieeja:



Cūkgaļas fileju sagrieziet biezākās šķēlēs, viegli izklapējiet, pārkaisiet sāli, piparus un malto papriku.

Fileju strauji apcepiet no abām pusēm, labāk, protams tauciņos. Atlieciet malā.

Tajā pat pannā pievienojiet nedaudz sviesta un apcepiet rupjāk sagrieztus sīpolus. Pievienojiet sagrieztas svaigās paprikas un sēnes. Bagātiniet ar sāli un pipariem.

GATAVS!!!

Viegluma sajūtu saglabāšanai, citas piedevas te neiederēsies.

Lai labi garšo draugi!

Jūsu Hugo