

Häränfileetä ja vihreää kastiketta

Ulkofileen kanssa tarjotaan pikanttia vihreää kastiketta, jonka valmistusaineet ovat salottisipuli, kesäkurpitsa, kaprikset ja basilika

| | |
|---|---|
| Valmistelut: 15 minuuttia Kypsyminen: 20 minuuttia 4 annosta | |
| $\frac{1}{2}$ kg:n | pala härän ulkofileetä |
| vastajauhettua | mustapippuria |
| 60 g | salottisipulia hienoksi silputtuna |
| 2 | pientä kesäkurpitsaa raastettuna |
| 1 tl | kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| $\frac{1}{2}$ tl | etikkaan säilöttyjä kapriksia hienonnettuna |
| muutama | tuore basilikanlehti silputtuna |
| ripaus | suolaa |
| <ol style="list-style-type: none">1. Poista kalvot fileestä- Taputtele liha kuivaksi talouspaperilla. Hiero mustapippuri lihan pintaan.2. Hauduta salottisipuli silppua 3 rkl:ssa vettä kasarissa. Kun sipuli haihtunut, sekoita joukkoon raastetut kesäkurpitsat ja öljy. Anna kasvien hautua 6 -7 minuuttia. Sekoittele niitä tiuhaan ja kostuta tarvittaessa vesitilkalla.3. Soseuta haudutetut kaprikset ja basilika silppu soseeseen. Pippuroi kastike maun mukaan.4. Kuumenna grilli hyvin kuumaksi. Grillaa fileetä mahdollisimman | |

korkeassa lämmössä **30 sekuntia**. Käännä filee ympäri ja grillaa myös toiselta puolelta.

5. Säädä lämpötila alhaisemmaksi ja paahda vielä **10-12 minuuttia** sen mukaan, kuinka kypsää haluat lihan olevan. Käännä filee vähintään kahteen kertaan kahteen kertaan paahdamisen aikana. Ripottele kypsään pintaan hieman suolaa.'
6. Nosta filee lämmitetyille vadille ja anna sen levähtää muutama minuutti kuumassa uunissa. Leikkaa filee ohuiksi viipaleiksi.
7. Jaa fileeviipaleet 4 lautaselle. Lusikoi lihan viereen vihreää kastiketta tai aseta fileeviipaleet lämmitetyille tarjoiluvadille ja tarjoa kastike erikseen. Tarjoa ruoka mahdollisimman kuumana.

Yhdessä annoksessa:

| | |
|----------------------------|--------|
| Kaloreita | 180 |
| Rasvaa yhteensä | 7 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 3 g |
| Kolesterolia | 85 mg |
| Proteiineja | 27 g |
| Hiilihydraatteja | 2 g |
| Natriumia | 91 mg |
| Kuituja | 1 g |
| Sokeria lisätty | 0 kcal |