

# Naudanfileetä ja herkkutatteja

Valmistelut: 20 minuuttia  
Kypsyminen: 15 minuuttia  
4 annosta

1 tl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
2 x 150 g:n	painoista viipaletta naudan sisäfileetä
1 rkl	viskiä
1	laakerinlehti
200 g	tuoreita, puhdistettuja ja viipaloituja herkkutatteja, kanttarelleja tai herkkusieniä
1	valkosipulin kynsi hienonnettuna
100 g	maustamatonta jogurttia
$\frac{1}{2}$ tl	vehnä jauhoja
vastajauhettua	mustapippuria
riipaus	suolaa

1. Voitele teflonpannu öljyllä ja kuumenna minuutti. Pane fileet pannuun ja ruskista niitä **2-3 minuuttia** molemmin puolin tai pidempään, jos haluat pihvit läpikypsiksi. Ripottele pihveille hieman suolaa.
2. Pirskota viski fileiden päälle. Kun alkoholi on haihtunut, siirrä pihvit tarjoiluvadille. Pidä ne lämpiminä. Lisää pannuun 1 rkl vettä, laakerinlehti, sienet ja valkosipuli. Pehmitä aineksia pari minuuttia kannen alla.
3. Anna veden haihtua sienistä keskilämmöllä ( **noin 5**

**minuuttia).** Sekoita vehnäjäuhot jogurtin joukkoon. Kaada suurus sienien sekaan pannuun. Anna kastikkeen kiehua hiljalleen noin **2 minuuttia**, kunnes se on saostunut.

4. Poista laakerinlehti ja mausta sienet pippurilla. Annostele sienet kuumien fileiden päälle ja vie tarjolle.



herkkutatti



herkkutatti



kanttarelli



herkkusieni

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 169

Rasvaa yhteensä 9 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 2 g

Kolesterolia 53 mg

Proteiineja 19 g

Hiilihydraatteja 3 g

Natriumia 86 mg

Kuituja 1 g

Sokeria lisätty 0 kcal