

VIHANNEKSILLA TÄYTETTY PORSANFILEE

Fileessä on maukas yllätys: vihannestäyte, joka on maustettu mm. inkiväärillä ja neilikalla.

Valmistelut: 10 minuuttia Kypsyminen: 45 minuuttia 4 annosta	
2 rkl	sipulia hienoksi silputtuna
2 rkl	porkkanaa raastettuna
$\frac{1}{2}$	punainen paprika pieneksi paloitetuna
1	viipale täysjyväleipää murusteltuna
$\frac{1}{4}$ tl	suolaa
$\frac{1}{4}$ tl	jauhettua inkivääriä
ripaus	vastajauhettua mustapippuria
1	murskattu mausteneilikka
750 g	pala vähärasvaista porsaan ulkofileetä
2 rkl	sitruunamehua
<p>1. Pane uuni kuumenemaan +200°-asteiseksi. Pane sipuli, porkkana ja paprika pieneen kasariin ja kaada päälle sen verran vettä, että kasvikset juuri ja juuri peittyvät. Keitä kasviksia noin 4 minuuttia, kunnes ne ovat kypsiä, mutta edelleen rapeita. Valuta kasvikset, huuhtelee ne juoksevassa vedessä ja valuta sitten uudestaan.</p>	

2. Peitä leipäviipale lämpimällä vedellä ja sen pehmitä **1 minuutti**. Purista viipale kuivaksi. Sekoita leipä keitettyjen kasvien joukkoon. Mausta täytöseos suolalla, inkiväärillä, mustapippurilla ja mausteneilikalla.
3. Viillä terävällä veitsellä tasku lihan keskelle. Varo viiltämistä toista päätä auki. Täytä tasku kasvistäytteellä. Hiero sitruunamehu lihan pintaan.
4. Aseta liha voitelemattomaan vuokaan ja paista uunissa **20 minuuttia**. Vähennä lämpötila $+180^{\circ}$ -asteeseen ja jatka kypsentämistä vielä **toiset 20 minuuttia**.
5. Anna lihan jäähtyä **noin 20 minuuttia** ennen viipaloimista. Voit fileen kuumana tai kylmänä.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita	281
Rasvaa yhteensä	13 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	4 g
Kolesterolia	116 mg
Proteiineja	38 g
Hiilihydraatteja	3 g
Natriumia	167 mg
Kuituja	1 g
Sokeria lisätty	0 kcal

