



Pardifilee apelsinikastmega



Ettevalmistamine

1. Pigistada apelsinist mahl välja, lisada suhkur ning segada, kuni suhkur on sulanud.
2. Praadida pardifileed eelnevalt kuumutatud õlis 2-3 minutit kummaltki poolt. Võtta liha ära ja panna kõrvale. Valada jahu pannile ning praadida umbes 1 minut pidevalt segades, seejärel lisada väike kogus suhkruga apelsinimahla, puljong ning segada, et vältida jahuklimpide tekkimist. Lisada või ning segada, kuni või on sulanud.
3. Lõigata liha õhukesteks viiludeks, panna need taldrikule ning valada peale veidi apelsinikastet. Serveerida kõige rohkem meeldivate aurutatud köögiviljade ja apelsiniviiludega.

Tagasi retsept nimekirja



KOOSTISAINED

350g.	KITCHEN me pardifileed
1-2 sl	Oliiviõli
1	Apelsin
1 sl	Suhkrut
50 ml	Puljongit
½ sl	jahu
20 g	Võid