



Hemmeligheten bak tilberedning av mangalitsa-kjøtt er å langtidssteke det på lav varme. Da får det spesielle fettene som er marmorert inn i kjøttet tid å smelte og kjøttet blir veldig saftig og mørt. Dess lengre tid, dess bedre

YTREFILET og INDREFILET

4 porsjoner

800 g ytrefilet

2-300 g bacon

SLIK GJØR DU:

Gni fileten inn med salt og pepper

Brun fileten på begge sider i stekepannen med smør. (Evt surr fileten inn med bacon og bind det fast med hyssing eller tannpikere før du steker fileten)

Legg fileten i en ildfast form med lokk eller i en stekepose.

Sett inn i forvarmet ovn ved 110 gr. i 6-7 timer. (Kan også stekes på 175g i 3 timer). Indrefiletene trenger ikke like lang tid

Tøm sjuen av posen eller forma. La kjøttet hvile mens du lager sausen

Til 4 dl sju:

2 ss hvetemel

½ dl kaldt vann

Salt og pepper

Lag jevningen av melet og kaldt vann. Visp jevningen i sjuen og la sausen småkoke i

5-10 min. Smak sausen til med f.eks en skvett fløte og litt geitost.

Serveres med poteter, brokkoli, gulrøtter eller hva du måtte ønske.