Svinjski file iz pećnice i Hollandaise umakom

Sastojci

- 400 g brokula
- 500 g svinjski file
- 2 tbsp suncokretovo ulje
- 1 kocka MAGGI povrtna kocka za juhu
- 1 paket THOMY Hollandaise umaka
- 100 g nariban sir

Upute

1. Zagrijte pećnicu na 200°C (ili 170°C s ventilatorom).
2. Očistite i operite brokulu te je razdvojite na cvjetove. Zakuhajte vodu u loncu, blanširajte cvjetove brokule oko 3 minute i izvadite ih.
3. Operite svinjske medaljone, posušite ih i začinite s razmrvljenom MAGGI povrtnom kockom za juhu. U tavi zagrijte suncokretovo ulje. Pržite medaljone s obje strane oko 1 minutu, izvadite ih i stavite u vatrostalnu posudu.
4. Rasporedite cvjetove brokule preko svinjskih medaljona. Prelijte ravnomjerno THOMY Hollandaise umakom. Pospite naribanim sirom i zapecite u pećnici 12 minuta.
5. Uz ovo jelo odlično pristaju kroketi ili krumpirovi rösti.

30 Min

4

Ugljikohidrati	10.2 g
energija	429.26 kcal
Masti	27.32 g
Proteini	35.81 g