

59. RECEPT

TEMA : GOVEJI FILE Z DUŠENIMI PARADIŽNIKI

Sestavine za 2 osebe:

- 2 rezini govejega fileja
- 250 g paradižnika
- 150 g pora
- 2 stroka česna
- 50 g trdega sira
- Sol
- Sladkor
- paprika

Priprava :

Por operete, prerežete po dolgem, odstranite vso umazanijo, narežete na kolesca in date v skledo. Splaknete goveji file, ga osušite, potolčete, natrete s česnom, strtim z soljo in dodate k poru. Oprane paradižnike daste v vrelo vodo. Nato jih z mrzlo vodo shladite, olupite, narežete in dodate k fileju. Osolite, posujete s papriko malo osladite in pokrito dušite 4 minute. Trdi sir na drobno naribate, daste v skledo in segrevate še 3 minute. Ponudite s kuhanim rižem

Vir: knjiga Zelenjavne jedi, Poslovni sistem Mercator