

Pepparstek på fläskfilé med Tellicherry



*Ekologisk gourmetserie - recept av Konrad Geiger*  
**Pepparstek på fläskfilé med Tellicherry**

Till 4 personer:



*(Förberedelsestid: 70 min / tillagningstid: 50 min)*

**Pepparstek:** 12 fläskfiléskivor à 60 g, 3 msk Tellicherry urskogspeppar (Herbaria), grovt mortlad, salt, 1 msk ghee, 12 purjolöksstrimlor, 10 cm långa och 2 cm breda

**Till ananas-macadamia-relishen:** 200 g färsk ananas, fint tärnad, 100 g färsk mango, fint tärnad, 30 g macadamianötter, rostade och hackade, 1 msk bladpersilja, grovt hackad, 0,5 dl olivolja, 1 msk vit balsamico, salt

**Ingefärs- och sötpotatispuré:** 250 g sötpotatis, 1 dl kokosmjölk, ½ tsk råsocker, ½ msk färsk ingefära, fint hackad, salt, 1 tunn skiva sötpotatis, 250 g kokosfett

**Ingefärs- och potatispuré:** 250 g potatis, blå kongo, 1 dl kokosmjölk, ½ tsk råsocker, ½ msk färsk ingefära, fint hackad, salt, 1 tunn potatisskiva, 250 g kokosfett

**Sätt ugnen** på 150°. Vänd medaljongerna i Tellicherry urskogspeppar, linda purjolöksstrimlorna runt om och krydda med salt. Hetta upp ghee i en stekpanna och bryn köttet på båda sidor på medelhög värme i 2 minuter. Efterstek ca 8 minuter i ugnen i en ugnsfast form. Servera med relish.

**Till ananas-macadamia-relishen:** Blanda alla ingredienserna och smaka av med salt. Ställ in i kylskåpet och servera kall.

**Ingefärs- och sötpotatispuré:** Skala båda potatissorterna, skär dem i tärningar. Ångkoka dem mjuka var för sig, det tar ca 30–40 minuter. Koka upp kokosmjölk, socker och ingefära, minska värmen och låt blandningen sjuda 10 minuter. Passera den därefter. Pressa potatisen genom en potatispress. Tillsätt het kokosmjölk och rör till en slät puré, smaka av med salt. Friterar en potatisskiva av båda sorterna i en låg kastrull i kokosfett. Dekorera purén med skivorna.

Du hittar fler läckra recept på [www.alltgott.se](http://www.alltgott.se)

Importör: munchmedia, [herbaria@munchmedia.se](mailto:herbaria@munchmedia.se), 070 938 55 53