

Hyvä elämä

Puhelin: 010 665 3142
Sähköposti: hyva.arki@aamulehti.fi

Syömään! Porsaan fileerulla

1–1,5 kg porsaan ulkofileettä
170 g pekonia
150 g herkkusieniä
1 sipuli
(1 rkl rasvaa)
200 g valkosipulituorejuustoa
ruohosipulia silputtuna
suolaa ja pippuria

Leikkaa ulkofilee auki pitkittäin niin, että siitä muodostuu levy. Nujji se 1,5 sentin paksuiseksi muovikelmun välissä. Ruskista pekoni paistinpannussa. Siirrä pekoni sivuun ja lisää pannulle sienet ja hienonnettu sipuli. Lisää tarvittaessa hieman rasvaa. Sekoita pekoni ja sienisipuliseos tuorejuuston sekaan,

ja mausta ruohosipulilla. Levitä täyte filee-levyn päälle ja kääri se rullalle. Työnään rullaa läpi muutama hammastikku, niin se pysyy koossa. Hiero pintaan vielä hieman suolaa ja pippurisekoitusta. Kypsennä 170 asteessa noin tunti. Kääri rulla paiston jälkeen folioon, ja anna sen levätä 10 minuuttia. Resepti: Martat

Käytöksen kultainen kädenpuristus

Hyvät tavat:
Miten otat tilaa itsellesi?
Miten torjut liian lähelle tulevat? Milloin vieraan läheisyys on vain hyväksyttävä?

TEKSTI: TUJJA YLI-LONTTINEN | KUVITUS: TEEMU HOTTI

