Grillat, fläskfile med potatis

Jonny · 2025-05-30

Förberedelsetid

30 minuter

Svårt

lätt lagat

Portioner

4 personer

Description

Grilla fläskfilé – fläskfilé blir verkligen gott när man grillar den, men se upp så den inte blir torr bara. Här är tipsen på en riktigt fin, saftig och perfekt grillad fläskfilé.

Ingredienser

- **0.5** msk olivolja
- **0.5** tsk svartpeppar
- **1** tsk salt
- **500** g fläskfilé

Instruktioner

1. Putsa filén från fett och senor. Gnid in den med lite olivolja, salta och peppra ordentligt.
2. 2Grilla cirka 7–10 minuter på varje sida, det kan skilja sig stort beroende på temperatur och tjocklek på fläskfilén.
3. 3Ta fläskfilén från grillen när innertemperaturen når 65–67 grader, temperaturen fortsätter att stiga en stund efter grillningen, låt den vila 15 minuter i folie så blir den perfekt.
4. 4Tips! Se till att grillen inte är för het, då bränner du fläskfilén. Lägg kolen i en cirkel och lägg fläskfilén i mitten på gallret. Använder du gasolgrill sätter du den på lägre effekt eller startar inte alla brännare. Använd gärna en köttermometer. Innertemperaturen ska vara 65- 67°C men tänk på att temperaturen stiger några grader efter att du slutat grilla. Bädda in fläskfilén i folie cirka 15 minuter innan du skär upp och serverar den.
5. Servera med potatis, moröter och beasås mm