



Контрафиле със зимни зеленчуци и картофи

⌚ 50—60 Минути ♡ ♡ ♡

Подготовка

Съставки за 6 Порции

♦ = Kotányi Produkte

За контрафилето

3 бр.	Контрафиле, ок. 320 g всяко
3 с.л.	♦ Микс за пържоли
1 с.л.	Зехтин

За коричката от бял хляб

40 g	Масло, меко
75 g	Галета от бял хляб
2 с.л.	Сушени плодове, ситно нарязани
4-5 стръка	Пресен магданоз, ситно нарязан
	♦ Морска сол
2 с.л.	Зехтин

За зимните зеленчуци

1 глава	Броколи
1 глава	Карфиол
3 бр.	Моркови
3 с.л.	♦ Микс за риба
3 с.л.	Бадеми, напълзани
1 с.л.	Масло

За картофите

4 бр.	Картофи, големи
1 с.л.	Зехтин

- 1 Измийте и обелете картофите. Сварете ги в подсолена вода.
- 2 Нарежете броколито и карфиола на по-малки розички. Обелете морковите и нарежете на 2-3 см дебели пръчици. Бланширайте ги поотделно в подсолена вода, след което веднага потопете в леденостудена.
- 3 Нарежете сварените картофи на малки кубчета или на топчета.
- 4 Разрежете контрафилетата на две и втрийте микса за пържоли на Kotányi в тях. Запечатайте на тиган с мазнина от всички страни. След това довършете в предварително загрята на 170°C фурна за 6 минути.
- 5 Извадете месото и оставете настрани, покрито с фолио. Междувременно увеличете градусите на фурната до 240°C и я оставете да се загрее предварително в режим горно нагряване.
- 6 През това време запечете бадемите на тиган. Изсипете ги в купичка за по-късно и след това запечатайте зеленчуците в тигана с малко масло и микса от подправки.
- 7 Запържете картофите на тиган с малко олио, за да получат златиста коричка.
- 8 Пригответе хлебната коричка като разбъркате всички съставки и намажете месото със сместа.
- 9 Сложете месото в намазнена тава и опечете за няколко минути в предварително загрята фурната, докато коричката стане златиста.
- 10 Сервирайте месото с картофите и зеленчуците, поръсени с бадеми.

