

## Fläsk- eller kycklingfilé med tonfisksås

### 4 portioner

500 g fläskfilé eller  
4 kycklingfiléer  
salt & vitpeppar  
smör till stekning  
1 dl vatten

### Tonfiskmajonnäs

Obs! Alla ingredienser ska var rums-  
tempererade  
2 burkar tonfisk i olja  
2 äggulor  
2 tsk pressad citron  
salt  
1–1 1/2 dl kall pressad raps- eller olivolja  
steksky  
3 msk kapris  
citron till garnering

Bryn köttet. Salta och peppra. Efterstek på svag värme under lock i cirka 15 minuter tillsammans med vatten. Spara stekskyn. Skär köttet (som kan vara kallt) i tunna skivor.

### Tonfiskmajonnäs

Mosa tonfisken så gott det går. Rör gulorna med citron och salt. Droppa sedan i olja långsamt och rör hela tiden. Kan göras i matbe-  
redare eller mixer. Blanda i tonfisken, lite i taget. Späd med stekskyn  
från köttet.

Lägg tonfisksåsen ovanpå köttet. Strö på kapris. Garnera med cit-  
ronskivor.

Originalet till denna rätt är det välkända italienska receptet *Vitello  
tonnato*. Den består av kall kalvstek och tonfisksås.

### Gott till

Haricots verts, wokade grönsaker



2 % kolhydrater  
32 % proteiner  
66 % fett