

# Fransk Rullade



Bruk en ytrefilet med jevn tykkelse



Start med å skjære som vist på bilde





Skjær forsiktig slik at det ikke blir hull i fileten

Nå kan du banke fileten litt forsiktig, eller trykke for hånd, og forme fileten slik at den blir rektangulært og at du får ca. samme tykkelse på den







Meierismør:

Pass på at smøret har kjøleskaps temperatur.

Bruk en ostehøvel og skjær tynne skiver som du legger over fileten.



Så bruker du kruspersille og strør over, eller du kan bruke persillade (Santa Maria) som jeg har brukt her.

Kan både bruke tørka eller fersk kruspersille





Start i den ene  
enden og rull den  
sammen.  
Rull så hardt som  
mulig.





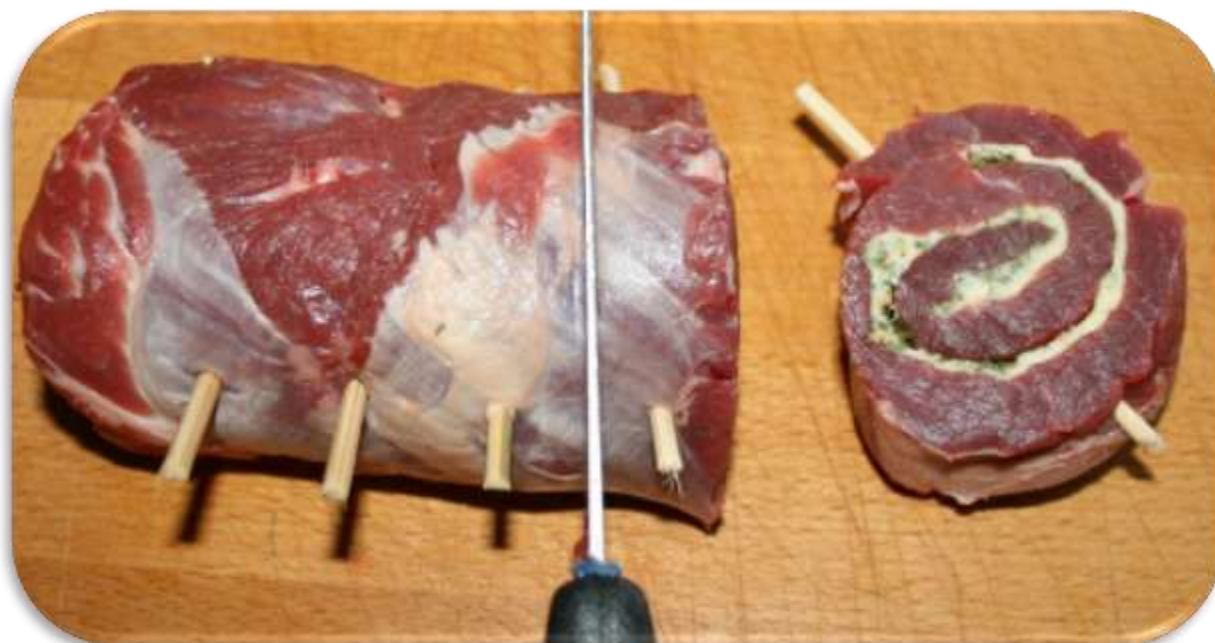


Så snur du rulladen, slik at du får skjøten mot deg.



Start med å stikke en grillpinne ca 1 cm. fra enden.  
Så fortsetter du med å stikke grillpinner med et mellomrom på ca 2.cm.

Dette gjøres på hele fileten



Så skjærer du mellom hver grillpinne.



Så får du noen flotte rullader som er klar for steking/grilling



La dem ligge i romtemperatur en stund, slik at kjøttet blir temperert

Krydderes med salt og pepper og stek dem på sterk varme 2 – 3 min. på hver side.