

# Filé de biban în unt

- **Pentru:** 2 persoane
- **Timp de preparare:** 20 de minute (40 de minute în total)
- **Dificultate:** Ușor

## Ingrediente

- 2 fileuri de biban
- 150 g spanac
- 100 g cartofi noi
- 30 g unt
- busuioc
- 1 lămâie
- ulei de măsline
- usturoi
- 1 ceapă
- sare
- piper
- 10 g făină

## Mod de pregătire

### *Prepararea fileului de biban*

- Se taie fileul.
- Se tăvăleşte prin făină, amestecată cu puțină sare și piper (cu grijă, deoarece fileul de biban este foarte delicat).
- Se pune ulei de măsline într-o tigaie și apoi se prăjește fileul - un minut pe fiecare parte.
- Când este gata, se oprește focul și se adaugă untul în tigaie.
- Este foarte important să adăugați untul direct din frigider și să se topească în tigaie. La sfârșit, adăugați sucul de lămâie.

### *Prepararea spanacului soté*

- Se încinge uleiul de măsline într-o cratiță mare sau un tuci, se adaugă usturoiul și ceapa și se călesc la foc mediu timp de aproximativ 1 minut. Nu trebuie să se rumenească.
- Se adaugă tot spanacul, sarea și piperul, se amestecă totul cu usturoiul și uleiul și se lasă pe foc timp de 2 minute.

### *Prepararea cartofilor noi*

- Mai întâi fierbeți cartofii și apoi prăjiți-i timp de aproximativ 1 minut într-o tigaie.
- Sfat: Puneți puțin ulei de măsline într-un pahar și adăugați câteva frunze de busuioc (sau altă plantă). După câteva minute, uleiul va prinde o aromă specială.