

Stegt flæsk

med persillesovs

4 personer

Ingredienser:

Ca. 600 g svinebryst i skiver

salt og peber

1000 g kartofler

Sovs

3½-4 dl letmælk

2 spsk hvedemel

10 g smør eller margarine

1 bundt persille



Tilberedningstid: ca. 30 minutter

1. Kom kartoflerne i en gryde og dæk dem med vand. Tilsæt 1 tsk salt. Kog dem ca. 20 minutter til de er møre.
2. Dup skiverne tørre med køkkenrulle. Krydr kødet med salt og peber. Varm panden op ved god varme. Brun skiverne ca. 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme. Vend skiverne jævnlige, til de er gyldne og sprøde. Læg skiverne på køkkenrulle i cirka 1 minut.
3. Til sovsen piskes 1 dl mælk og mel til en jævning i en tykbundet gryde. Pisk resten af mælken i. Bring sovsen i kog under piskning og lad den småkoge ca. 5 minutter. Kom fedtstoffet i. Smag til med salt og peber.
4. Skyl og hak persillen, og kom den i sovsen.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 1990KJ (474 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	537	128	27
Kulhydrat	856	204	43
Fedt	597	142	30