



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Stegt flæsk med persillesovs

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

400 g kartofler
400 (600)* g svinebryst i skiver
2 dl letmælk
1 pakke kruspersille

Du skal selv have:

Mel, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Kog kartofler i rigeligt letsaltet vand ca. 20 min. til de er møre.
- 2 Krydr kødet med salt og peber. Varm en pande op ved god varme. Brun kødet ca. 1 min. på hver side. Skru ned til middelvarme. Vend skiverne jævnlgt, til de er gyldne og sprøde. Læg skiverne på køkkenrulle i cirka 1 min. TIP: Du kan også stege flæsket i ovnen i en bradepande med bagepapir, så skal du tænde ovnen (ikke varmluft) på 250 grader. De skal have 15-20 min. men hold øje med dem.
- 3 Sops: Pisk $\frac{1}{2}$ dl mælk og 1 spsk mel til en jævning i en tykbundet gryde. Pisk resten af mælken i og bring i kog under piskning og lad den småkoge ca. 5 min. Kom 1 tsk smør i. Smag til med salt og peber.
- 4 Skyl og hak persillen fint og kom den i sovsen. Servér med flæsk og kartofler.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.761 kJ / 899 kcal
(5.159 kJ / 1.233 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 64,1 (94,1)* g
heraf mættede fedtsyrer 26,2 (38,0)* g

Kulhydrat 40,1 g
heraf sukkerarter 7,3 g

Protein 40,4 (56,4)* g

Salt 0,8 g

Kostfibre 3,5 g