



2 PORTIONER



5 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 jævnlige, 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 Sòvs: 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