



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 |