



Stegt flæsk med persillesovs: (Også til Æbleflæsk Opskriften)

I Bradepande: Den hurtige opskrift: 4-5 skiver flæsk pr. person plus lidt salt og peber.

Flæskeskiverne snittes i sværen. Læg flæskeskiverne på en rist, som du stiller i en bradepande.

Salt og krydr flæsket i god tid, og steg i ca. 20 minutter ved ca. 180 grader.

Vend flæskeskiverne jævnligt. Og når de er bleven gyldenbrune tages de ud og kan serveres. Serveres selvfølgelig med kartofler og persillesauce.

Saucen: Hvid/ lys grundsovs (4 pers.)

Ca. 30 gr. Margarine ell. Smør, ca. 3 Spsk. mel, ca. 4 dl. Lys suppe/Kartoffelvand/Mælk. *) Husk at pisk grundsovsen grundigt under tilsætning af ingredienserne og til sovsen har en passende konsistens.

Sovsen kan tilsættes krydderi i form af lidt Salt / Peber / Melis for smagsforbedring. Persillen kommes i til sidst efter en op kogning.

Tilberedning.

Kom margarine ell. smør i en lun gryde og smelt det. *) Kom herefter melet i og rør det grundigt sammen til en jævn masse. Tilsæt så væden under fortsat røring til den har en passende konsistent.

Kog den herefter op og tilsæt en anelse melis (Sukker) under røring. Tilsæt til sidst den ønskede mængde persille efter behag.

Sovsen kan jævnes med afbugning, smørbolle eller meljævning. Og afrundes med en anelse melis. Kog sovsen op. Og slutte af med at komme persille heri

OBS!

Flæsken Kan også steges på en jævn varm pande. Flæskeskiverne snittes i sværen og lægges på panden.

Husk at vende flæsket jævnligt, og når de så er bleven gyldne og sprøde tages de af og drysses med lidt grove salt. Serveres selvfølgelig med kartofler og persillesauce.



1. Æbleflæsk på bradde panden.

Ingredienser

1 kg stegeflæsk i skiver, salt og friskkværnet peber

1 løg i halve skiver, 3 æbler (belle de boskoop eller coxorange) i tynde skiver.

1 spsk friskrevet ingefær.

Sådan gør du

Læg flæskeskiverne på bagepapir og drys dem med salt og peber. Steg dem i ovnen ved 225 grader i 20-30 minutter, eller til stegeflæsket er gyldent.

Vend løg, æbler og ingefær sammen. Skru ovnen ned til 175 grader. Fordel æbleblandingen hen over stegeflæsket og kom det tilbage i ovnen i 10 minutter.

Anret æbleflæsket på et fad og servér lunt med godt rugbrød til

2. Sådan laver du også æbleflæsk i ovnen

Ingredienser

500-800 g stegeflæsk

5 store madæbler (har du et æbletræ, så brug æbler derfra)

2 løg, 1 porre, timian.

Sådan laver du æbleflæsk i ovnen

Skær flæsket i skiver ca. 1 cm. Fjern kernehuset og skær æblerne i skiver. Skær løgene og porrerne i ringe.

Mix æbleskiver med porrer og løg. Læg flæsket ovenpå og drys med timian. Bag det i ovnen i 1 time -1¼ på ca. 180 grader.

Spis med groft rugbrød og sennep.