

### **Ingredienser:**

- ½ kg medister
- 1 mørk øl (kan erstattes med vand)
- 1 dl vand eller svine bouillon
- 5 peberkorn
- 1 laurbærblad

### **Tilberedning:**

1. Prik pølsen 12 – 15 gange med en kødnål eller spids gaffel  
lad pølsen "trække" i en times tid, eller gerne mere, i øl,  
vand eller bouillon sammen med peberkorn og laurbærbladet
2. Bring øl og vand i kog sammen med medisterpølse,  
peberkorn og laurbærblad
3. Skru ned til svag varme og lad pølsen koge i ca. 10 min,  
tør pølsen ren med køkkenrulle
4. Skær pølsen i mindre stykker før den brunes, i olie eller smør,  
på panden 3 – 4 min. på hver side

### **Tilbehør:**

- Persille sovs (se bagsiden)
- Godt rugbrød og sennep

## **Medister, kogt og stegt**

*med persille sovs*

*2 portioner*



### *Ingredienser:*

2 dl mælk (gerne let eller minimælk)  
1 spsk. lys maizena saucejævner  
¼ bdt. persille (eller efter ønske)  
salt og peber (½ tsk. salt og ¼ tsk. peber)

### *Tilberedning:*

1. Mælk og lys maizena saucejævner røres sammen i en lille passende gryde
2. Bring sovsen i kog under omrøring og lad den koge ved svag varme i et par minutter
3. Rør persille i sovsen
4. Smag til med salt og peber

### *Tilbehør:*

Server denne kalorielette udgave af persillesovs til din ynglings hovedret, f.eks. hvide kartofler med stegt flæsk, stegte sild, en rødspætte, stuvet hvidkål, eller ??  
kan anvendes til mange forskellige opskrifter

## *Persille sovs*

(2 personer)

