

Ingredienser:

6 skiver stegeflæsk eller kogeflæsk (ca. 250 g)
¼ tsk groft salt

Persillesauce

2½ dl skummet- eller minimælk
1¼ spsk. majsstivelse, fx maizena
1 dl hakket frisk persille
½ tsk. sukker
½ tsk. groft salt
Salt og peber

Tilberedning:

1. Læg flæskeskiverne på en rist med et fad eller en bradepande under.
2. Drys med salt.
3. Steg flæsket midt i ovnen ca. 1 time ved 200° - eller indtil det er til det er gyldenbrunt og sprødt. Flæsket vendes efter en ½ time

Persillesauce:

1. Rør mælken sammen med majsstivelsen i en gryde og kog op under omrøring. Tilsæt persille og sukker og lad saucen koge i ca. 5 minutter.
2. Smag til med salt og peber

Server det stegte flæsk med persillesaucen, kogte kartofler og ekstra friskhakket persille

Tips

Flæsket kan også steges på panden. Steg flæsket uden ekstra fedtstof og smid det smeltede fedt ud.

Så er der faktisk kun, som ved stegning i ovn, 2 g fedt tilbage i en skive stegt flæsk.

Ovnstegt flæsk m/persillesauce

(2 personer)

