Stekt flesk med persillesaus



Ingredienser

Stekt flesk:
♥ 800 g lettsaltet sideflesk
♥ 1 ss smør

Persillesaus:
♥ 2 ss smør
♥ 3 ss hvetemel
♥ 4 dl helmelk
♥ 1 dl vann
♥ 1 ss grønnsaksbuljong (se tips)
♥ 2 dl frisk kruspersille
♥ 2 ss presset sitronsaft
♥ salt og pepper

Servering:
♥ kokte poteter
♥ syltede rødbeter
♥ frisk kruspersille

Fremgangsmåte

Stekt flesk:
Skjær flesket i skiver hvis det ikke kommer ferdig oppskjært. Bank skivene lett slik at de blir litt tynnere (dette gjør flesket sprøere, men kan sløyfes).

Flesket kan stekes i stekepanne til de er godt gjennomstekte. Du trenger bare litt smør i pannen i starten, for fleskeskivene avgir mye fett. Ikke bruk for sterk varme, for det er viktig at fettet i

pannen ikke får brent smak. Ikke ha for mange skiver i pannen om gangen, så beregn god tid på dette. Dekk til ferdigstekte fleskeskiver med aluminiumsfolie så de holder seg saftige frem til servering.

Alternativt kan fleskeskivene stekes i stekeovnen som jeg har gjort her, og det er mer effektivt synes jeg! □□Legg fleskeskivene på en bakepapirdekket stekeplate. Stekes midt i ovnen ved 180°C i 40–50 minutter. Snu på skivene av og til og hell av overflødig fett som legger seg på platen (det gjør at fleskeskivene blir sprøere).

Persillesaus:
Smelt smøret i en kjele. Ta kjelen av platen og visp inn hvetemelet. Spe med melken, litt og litt, mens du visper slik at blandingen blir jevn. Tilsett buljongpulver og 1 dl vann.

Sett kjelen tilbake på platen og varm opp under stadig omrøring til du ser at sausen tykner. La sausen småkoke i et par minutter men du visper i den hele tiden.

Smak til sausen med sitronsaft og kvernet salt og pepper. Vend inn hakket persille til slutt.

Servering:
Server varme fleskeskiver sammen med den varme persillesausen.

Kokte poteter og syltede rødbeter er klassisk tilbehør.

Dryss litt persille over retten før servering.

Tips

♥ Lettsaltet sideflesk fra svin fås gjerne kjøpt ferdig oppdelt i skiver, hvis ikke skjærer du opp kjøttet i skiver selv med en skarp kniv.

♥ Jeg brukte 1 ss grønnsaksbuljongpulver i persillesausen sammen med 1 dl vann. Du kan alternativt bruke 1 terning grønnsaksbuljong sammen med 1 dl vann.

♥ Vær oppmerksom på at det stekte flesket tørker ut dersom det blir stående for lenge. Kjøttet serveres derfor helst helt nystekt og varmt. Får du rester, må de pakkes godt inn.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/stekt-flesk-med-persillesaus