

FLÆSKESTEG

- blød, saftig og let at tygge -

Kategori: Dysfagi, blød kost

Advarsel: Må ikke serveres til personer, der fejlsynker



INGREDIENSER

10 portioner à 60 g

500 g svinekam med svær
100 g piskefløde
300 g Oscar Signature svinefond
12 g EasyCare Instant
Salt, peber, laurbærblade
200 g Oscar Signature svinefond

NÆRINGSINDHOLD

Pr. enhed à 60 g

Energi	586 kJ
Protein	10,9 g
Fedt	10,6 g
Kulhydrat	0,5 g
Aminosyrescore	117 %

METODE

Skær sværen af flæskestegen og gem den til senere

Skær svinefileten i grove tern, og kom den i en kraftig blender sammen med fløde, EasyCare Instant og Oscar Signature svinefond

Krydr med salt og peber og blend på høj hastighed til en meget fin og fast fars

Spray en bradepande med fedt, og fordel farsen heri. Form den, så den ligner en steg, og dæk efterfølgende med sværen, som er gnubbet med salt

Fordel laurbærblade i sværen, og sæt stegen i ovnen ved 220 gr i 15 minutter

Tilsæt svinefond til bradepanden, og dæmp temperaturen til 175 gr, og steg videre, til den opnår en kernetemperatur på 75 gr

Lad stegen hvile, før den skæres i skiver og anrettes.

Velbekomme!

Denne opskrift er udviklet af Dysfagi Centret.
Vi hjælper gerne med viden, opskrifter, inspiration, workshops og kurser.
Læs mere på www.dysfagicentret.dk og SoMe @dysfagicentret
Kontakt Majken direkte på tel. 2722 2206 eller majken@dysfagicentret.dk
EasyCare Instant kan købes på www.addeasy.dk
© Dysfagi Centret 2020

DYSFAGI
CENTRET