

FLÆSKESTEG PÅ 1 TIME

- med sprød svær -

Kategori: Dysfagi, blød kost

Advarsel: Må ikke serveres til personer, der fejlsynker



INGREDIENSER

Antal portioner: 12-14 á 90 g (rå)

1 bakke MAJKENS gris, 1 kg
(Hørkram varenr. 18220940)

250 g ridset svær

Salt

3-4 laurbærblade



METODE

1. Træk filmen af bakken og dæk med ridset svær. Drys godt med salt i rillerne og sæt laurbær fast i rillerne
 2. Sæt bakken i ovnen ved 210 grader i cirka 10 minutter og sænk herefter temperaturen til 175 grader
 3. Bag flæskestegen i cirka 30-45 minutter
 4. Kontroller at sværen er sprød, og at kernetemperaturen er 75 grader
 5. Lad stegen hvile før den skæres ud
 6. Brug skyen til saucen. Den indeholder proteiner og god smag
- Stegen er velegnet til personer på blød kost

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 2021

DYSFAGI
CENTRET