

FLÆSKESTEG

BLØD KØST

12 portioner

1 kg MAJKEN'S bløde gris
250 g ridset svær med et godt lag
fedtkant under
Salt og laurbærblade



FREMGANGSMÅDE

1. Tag filmen af svinekødet, læg det i en smurt bradepande
2. Tjek at sværen er ridset helt ned til fedtlaget, gnid salt ned i rillerne og dæk kødet med sværen
3. Tryk den i form så det ligner flæskesteg
4. Drys med salt og sæt laurbær fast i rillerne
5. Kom flæskestegen i ovnen ved 175 grader i cirka 30-40 minutter til sværen er sprød, og stegen opnår en kernetemperatur på minimum 75 grader

Velbekomme!

TIP: Har du lidt sky eller fond, så hæld det gerne ned til stegen så den steger i det.

	Pr. enhed
Energi	1059 kJ
Protein	18,9 g
Fedt	19,8 g
Kulhydrat	0,4 g
Aminosyrescore	121 %

