



FISK

Stekt fläsk med stuvad vitkål

Kock: **Per Morberg** Tid: **60 min** Portioner: **4**



Alla som känner mig vet hur mycket jag gillar fläsk. Men i dag när billigt premieras framför kvalitet är bra griskött en raritet. Jag har högt utvecklade planer på att skaffa mig ett par egna grisar. Varför inte en kålgård också? Tänk att få njuta av fläsk från lyckliga djur och koka sin stuvning på nyskördad vitkål med sommargrönt skimmer i bladen.

INGREDIENSER



16 skivor rimmat stekfläsk
500 gram vitkål eller spetskål
50 gram smör
3 dl mjölk
2 dl grädde
salt & peppar
kockt potatis
persilja

GÖR SÅ HÄR

- 1** Dela vitkölen eller spetskölen och skär bort stocken. Strimlaresten ganska grovt.
- 2** Smält smöret på svag värme i en kastrull och vispa ner mjölet till en slät smet. Blanda mjölk och grädde. Höj värmen och häll i gräddmjölken, lite i taget, under ständig vispning. Låt koka upp mellan gångerna och vispa tills såsen fått lagom konsistens. Smaka av med salt och peppar.
- 3** Lägg kålstrimlorna i såsen. Använder du vinterkål måste du koka den i 2-3 minuter först och låta den rinna av innan du blandar ner den.
- 4** Stek fläsket knaprigt i en stekpanna utan fett och servera med den stuvade vitk.öen och kokt potatis.
- 5** Garnera med persilja.