



Foto: Ulrika Pousette

## Knaperstekt fläsk med sommarkål i senapssås

### Ingredienser 4 personer

300 g	rimmat fläsk
400 g	vitkål
1 knippe	färsk lök, (300 g)
2,5 dl	laga lättgrädde, (5 %)
2 msk	grov sötstark senap, + 1/2 tsk salt

### Tillbehör:

150 g	kokt potatis per person
-------	-------------------------

### Tillagning

Färsk vitkål ska bara kokas någon minut för att behålla sitt tuggmotstånd och sin goda smak.

1. Ansa och klyfta kål och lök. Koka klyftorna i lättsaltat vatten ca 2 min. Låt rinna av.
2. Koka upp grädden och rör ner senap och salt.
3. Stek fläsket knaprigt. Servera med kål, lök, senapsgrädde och kokt färskpotatis.

Ca 500 kcal per portion, 30 g fett, 16 g protein, 38 g kolhydrater