

Fänkålsstekt fläsk med brysselkål i senapslöksås



Brysselkål i senapslöksås

- 200 g brysselkål
- 2 gula lökar
- 3 msk smör
- 1 msk rapsolja
- 3 dl grädde
- 2 msk dijonsenap
- 1 skvätt soja
- 1 krm salt
- 1 tsk sötsur sås

Skölj och ansa brysselkålen och koka 5 minuter i lättsaltat vatten. Låt rinna av i en bunke. Spadet kan man spara och frysa ner som buljong. Skala, skiva och stek under tiden tunt skivad lök i 1 msk smör och 1 msk olja. När löken är mjuk, häll i den avrunnabrysselkålen och rör ner 2 msk smör, dijonsenap, grädde, soja och sötsur sås. Smaka av med lite salt, men var försiktig och tänk på att fläsket som skall ätas till kan vara salt.

Fänkålsstekt fläsk

- 4-6 skivor stekfläsk
- 1 krm nymalen vitpeppar
- 1 krm paprikapulver
- 1 msk smör
- 1 msk rapsolja
- 1 msk fänkål

Lägg fläskskivorna på en tallrik eller skärbräda och krydda med peppar och paprikapulver. Mortla 1 msk fänkål (inte nödvändigt, men det blir ber smak om man krossar fröna lite. Hetta upp en stekpanna, lägg i en smörklick och hdäll på lite rapsolja och i med fänkålsfröna. Lägg sedan i fläskskivorna (2 - 3 åt gången) och stek tills du fått fin stekyta. Ha gärna en panna på ettan med de skivor som är färdiga, särskilt om du steker till fler än två. Servera med kokt potatis och brysselkålen. Potatisen är lagom att sätta på samtidigt som man börjar med brysselkålen, då bör allt vara klart samtidigt och du hinner ändå göra lite sallad e.d. till.