

# Benløse Fugle

## Instruktioner

1. bank kødet ud med en kødhammer, eller tryk det fladt med håndroden. Krydr kødet med salt & peber. Skyl persillen grundigt. Fjerne de grove stilke. Hak persillen groft, og læg den på kødet sammen med et par gulerødsstave. Rul kødet sammen og vikl en skive bacon omkring. Bind baconen fast med kødtråd.

2. Brun rullerne i smør i en stegegryde eller dyb pande. Hæld vand eller bouillon ved. Lad rullerne simre under låg ca. 1½ time, til de er helt møre. Tag rullerne op, og fjern kødtråden. Udrør mel med fløde, og rør det i skyen. Kog sauce igennem nogle min. - farv den med lidt kulør, og smag til med salt & peber. Hæld sauce over rullerne, og server dem med kartoffelmos og dampede grøntsager eller salat.

**VELBEKOMME!!**

## Ingredienser til 4 prs.

- ½ kg okseinderlår i 8 tynde skiver
- 1 bdt persille
- 125 g bacon i skiver (Kan udelades, hvis man ønsker at spare på kcal)
- 25 g smør til brunning
- 3 dl vand eller bouillon
- 1 dl fløde
- 2 spsk. hvedemel
- Kulør
- Gulerødder
- Salt & peber

