



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Magre pølser med pannestekt spisskål, lettkremet potetsalat og tomatsalsa

Potetsalat

350 g poteter
1 stk sjalottløk
75 g lett urtedressing
1 pakke urtemiks

Pannestekt spisskål og pølser

½ stk spisskål
400 g magre kjøttpølser
1 ts olje ^B

Tomatsalsa og tomat

1 stk tomat
1 pakke tomatsalsa

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Pølser: 150 g Potetsalat: 150 g Kål: 100 g Salsa: 4 ss
Energiinnhold: ca. 450 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

- 1. Potetsalat:** Del potetene i to. Kok opp potetene i lettsaltet vann, og la dem småkoke i 15–20 minutter. Hell av vannet, og skyll potetene i kaldt vann.
- 2. Potetsalat, fortsettelse:** Skrell og finhakk sjalottløken. Bland sammen de kokte potetene med urtedressingen og sjalottløken. Krydre med urtemiksen, pepper og litt salt.
- 3. Pannestekt spisskål og pølser:** Del spisskålen i båter uten å fjerne stilken. Snitt pølsene.
- 4. Tomatsalsa og tomat:** Kutt tomaten i terninger og ha terningene over i en skål. Vend tomatsalsaen inn med tomatterningene.
- 5. Pannestekt spisskål og pølser, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje (se tips). Stek kålen i 3–4 minutter på hver side, til den er gyllen og mør. Krydre lett med salt og pepper. Legg kålen over på en tallerken. Stek pølsene i 3–4 minutter på hver side, til de er gjennomvarme.
- 6. God middag!**

TIPS!

På grillen: Pensle kålen med litt olje eller margarin, og krydre den med salt og pepper. Grill eller stek pølser og kålen i 3–4 minutter på hver side. Pølsene skal være gjennomvarme og kålen lett gyllen og mør.