



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

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).

- Potetsalat:** Del potetene i to eller fire avhengig av størrelsen. Kok potetene i lettsaltet vann i 15–20 minutter. Hell av vannet, og skyll potetene i kaldt vann.
- Pannestekt spisskål og pølser:** Fjern det ytterste laget på spisskålen, og del kålen i båter uten å fjerne stilken. Skjær små snitt i pølsene.
- Tomatsalsa:** Skyll og kutt tomaten i terninger, og ha dem over i en skål. Vend inn tomatsalsaen.
- Pannestekt spisskål og pølser, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje (se tips). Stek kålen i 2–3 minutter på hver snittside, til den er gyllen og mør. Krydre med littsalt og pepper, og legg kålen over på en tallerken. Stek pølsene i 3–4 minutter på hver side, til de er gjennomvarme.
- Potetsalat, fortsettelse:** Skrell og finhakk sjalottløken. Ha de kokte potetene i en bolle, og vend inn urtedressing og sjalottløken. Krydre med urtemiksen, pepper og litt salt.



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.