



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Svinekotelet med selleri/pæresalat og løgsky

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

Det skal du bruge

400 g kartofler, små
½ stk løg
½ stk knoldselleri
½ stk hjertesalat
½ stk pære
1 ½ tsk dijon sennep
1 spsk rød balsamico
¾ tsk sojasauce
½ pose hønsebouillon
2 (3)* stk koteletter
1 fed hvidløg

Det skal du have

olivenolie ^b
salt ^b
smør ^b
sukker ^b
mel ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

- 1. Kartofler:** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2. Skræl løg og skær i skiver.** Skræl knoldselleri med en kniv og skyl den. Skær i 1x1 cm tern. Skyl og pluk salaten og skær pære i tern. Bland sennep, ½ spsk balsamicoeddike og ½ spsk olivenolie i en skål, hvor der også er plads til de andre ingredienser.
- 3. Selleri/pæresalat:** Varm en stegepande op med lidt olie og steg knoldselleri ved middelhøj varme i ca. 10 min. til de har fået lidt farve. Hæld dem op i skålen. Gem panden til senere. Kom pære og salat i skålen, vend rundt og smag til med salt og peber.
- 4. Løgsky:** Varm panden op igen med ½ spsk smør. Steg løgene med ½ tsk sukker et par min. til det får lidt farve. Kom ½ spsk mel på panden og rør rundt. Tilsæt balsamico, soja, bouillon og 1¾ dl vand. Kog i ca. 7 min. og smag til med salt.
- 5. Koteletter:** Varm en stegepande op med lidt olie. Krydr koteletterne med salt og peber. Steg dem med presset hvidløg ca. 3 min. på hver side.
- 6. Skær koteletterne i nogle stykker og servér med løgsky, selleri/pæresalat og kartofler.**