



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Stegt svinekotelet i skysauce med timian/ostebagte kartofler

Det skal du bruge

400 g kartofler, små
1 stk skoleagurk
1 stk tomat
50 g salatmix napolitana
½ spsk rød balsamico
½ pakke timian, frisk
¾ tsk rosmarin
2 stk koteletter
1 pakke tanelli ost
½ stk citron
1 fed hvidløg
timian, frisk
½ spsk mel
⅓ pose hønsebouillon
1-1½ dl vand
½ spsk rød balsamico

Du skal selv have:

Mel, Olie, Olivenolie, Peber, Salt, Vand

Fremgangsmåde

- 1** **Kartofler:** Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft). Læg kartoflerne på en bageplade med bagepapir. Vend dem med olivenolie, salt og peber. Bag kartoflerne øverst i ovnen ca. 20-25 min. til de er møre.
- 2** **Salat:** Skyl agurk og tomat og skær i tern. Bland det med salatmix i en skål. Vend det med balsamico og lidt olivenolie.
- 3** **Koteletter:** Skyl og pluk timian. Bland halvdelen med rosmarin. Krydr koteletterne med krydderblanding, salt og lidt friskkværnet peber. Varm lidt olie op i på en stegepande. Steg koteletterne ca. 3 min. på hver side til kødet er gennemstegt. Læg dem på et fad, men hold panden i gang.
- 4** **Timian/ostebagte kartofler:** Riv ost og citronskal fint. Bland det med presset hvidløg, resten af timian og lidt olivenolie i en skål. Tag kartoflerne ud af ovnen og knus dem let med bagsiden af en ske eller bunden af en kasserolle. Fordel osteblandningen over kartoflerne. Bag i ovnen i yderligere ca. 5 min.
- 5** **Skysauce:** Drys mel på panden, tilsæt bouillon og rør vand i lidt af gangen. Kog op og lad det simre ca. 3 min. Smag til med balsamico. Læg kødet tilbage i panden og varm det op.
- 6** **Servering:** Servér koteletter i skysauce med timian/ostebagte kartofler og salat.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Svovldioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	2.437 kj / 583 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	29,1 g
heraf mættede fedtsyrer	10,2 g
Kulhydrat	41,9 g
heraf sukkerarter	7,5 g
Protein	38,3 g
Salt	1,2 g
Kostfibre	5,8 g