



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING

Ruller af skinkeschnitzel med stærk æblekompot og chili

Det skal du bruge

400 g kartofler
4 stk skinkeschnitzler
½ stk hvidløg solo
1 drys salvie, frisk
50 g babyspinat
⅔ stk chili rød
1½ stk æble
3 stk forårsløg
1 dl æblejuice
4 stk tandstikker

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Skær kartoflerne i både. Vend dem med olie, salt og peber og læg dem på en bageplade med bagepapir. Bag i ovnen i 20-25 min.
- 2 Læg evt. en frostplastpose over kødet og bank det tyndt ud med den flade side af en kødhammer. Drys kødet på den ene side med salt og peber. Skær hvidløget i fire skiver. Læg en skive hvidløg og et salvieblad på hvert kødstykke, rul det sammen og luk det med en tandstikker.
- 3 Dup rullerne tørre med køkkenrulle. Lad 10 g smør blive gyldent på en pande ved god varme. Brun rullerne og lad dem stege ved middel varme i alt 10-12 min. til de er let rosa. Skyl og tør spinaten.
- 4 **Æble-chili sauce:** Skyl chili og snit den fint **TIP:** Fjern kerner og frøvægge i chilien, hvis du ønsker retten mindre stærk. Skyl æbler, fjern kernehus og skær i tern. Skyl og snit forårsløg fint. Svits chili i en gryde med 10 g smør. Tilsæt 1 dl æblejuice og æbletern. Kog saucen igennem til æblerne er møre og mos dem lidt ud med en gaffel eller en stavblender.
- 5 Tilsæt de fintsnittede forårsløg og smag til med salt og 1 spsk sukker. Æble-chili saucen kan serveres kold eller varm.
- 6 Servér schnitzelrullerne med kartofler, frisk spinat og æblekompot.

Allergener

Mælk

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: 2.298 kj / 549 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 16,3 g
heraf mættede fedtsyrer 6,4 g

Kulhydrat 61,6 g
heraf sukkerarter 25,0 g

Protein 39,1 g

Salt 2,7 g

Kostfibre 8,7 g