



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 30 MIN. TILBEREDNING

Svinekam med små ovnbagte kartofler

Det skal du bruge

400 g kartofler
125 g cherrytomater
100 g babyspinat
3 tsk balsamico, rød
2 stk koteletter
2 dl bearnaisesauce

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 **Ovnbagte kartofler:** Skyl kartoflerne og læg dem på en bageplade med bagepapir. Vend med lidt olie og krydr med salt og peber. Bag dem i ovnen 20-25 min. til de er møre.
- 3 **Ovnbagte grøntsager:** Skyl tomater og spinat. Halvér tomaterne og læg dem i et ovnfast fad. Bland balsamico med lidt olie, salt og peber og vend med tomaterne. Bag dem i ovnen i ca. 10 min. Bland spinaten i, når der er 3 min. tilbage af tilberedningstiden.
- 4 **Koteletter:** Varm en pande op med lidt olie og steg koteletterne ved middelhøj varme 3-4 min. på hver side til de er gennemstegte. Krydr med salt og peber.
- 5 **Bearnaise:** Kom saucen i en lille gryde og varm den op ved lav varme under omrøring.
- 6 Servér koteletter med bagte kartofler, tomater og bearnaisesauce.

Allergener

Æg, 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:	5.104 kj / 1.220 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	103,7 g
heraf mættede fedtsyrer	14,0 g
Kulhydrat	35,6 g
heraf sukkerarter	5,9 g
Protein	36,1 g
Salt	2,0 g
Kostfibre	4,7 g