



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Koteletter og cremet kartoffelsalat med bladselleri og æble

Det skal du bruge

300 g kartofler
1 stilk bladselleri
½ stk æble
½ stk skalotteløg
½ pose dild
2 stk koteletter
½ spsk græsk krydderiblanding
75 g aioli
30 g rucola salat
75 g cherrytomater

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Del kartoflerne i kvarte og kog dem i 10-15 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2 Skyl og skær selleri i tynde skiver og æble i tern. Skræl og hak skalotteløg fint. Skyl og hak dilden fint.
- 3 Krydr koteletterne med lidt salt og peber. Varm en stegepande op til høj varme og tilsæt lidt olie. Steg kødet i 2-3 min. på hver side, så det lige er gennemstegt. Krydr med græsk krydderi mod slutningen af stegetiden. Lad kødet hvile indtil servering.
- 4 Bland grøntsagerne og kartoflerne sammen i en salatskål og vend aiolien i. Smag til med salt og peber.
- 5 Skyl rucola og cherrytomater og bland det i en skål. Dryp med lidt olivenolie og krydr salt og peber.

Allergener

Æg, Selleri

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:	3.062 kj / 732 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	51,8 g
heraf mættede fedtsyrer	10,0 g
Kulhydrat	32,8 g
heraf sukkerarter	8,2 g
Protein	33,6 g
Salt	2,7 g
Kostfibre	4,5 g