



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Svinemedaljoner med svampesauce og æble/fennikelsalat

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

- 400 g kartofler
- ½ stk løg
- 125 g champignoner
- ½ stk æble
- ½ stk fennikel
- ¾ tsk hvidvinseddike
- 1¼ dl letmælk
- ¼ pose oksebouillon
- 1 tsk sojasauce
- 1 drys timian
- 2 (3)* stk medaljoner af svinefilet

Du skal selv have:

Mel, Olie, Olivenolie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C.
- 2 Skær kartoflerne i både. Skræl og hak løg fint. Skær halvdelen af champignonerne i skiver og den anden halvdel i kvarte.
- 3 Læg kartoflerne på en bageplade med bagepapir og bland dem med lidt olivenolie, salt og peber. Bag dem i ovnen i ca. 25 min. Vend rundt i dem undervejs.
- 4 Skær æble og fennikel i tynde skiver, gerne på et mandolinjern. Læg det i en skål og bland med lidt olivenolie, hvidvinseddike, salt og peber.
- 5 Varm en kasserolle op med lidt smør. Steg champignoner og løg ved høj varme i ca. 3 min. Kom ½ spsk mel ved og rør rundt. Tilsæt mælk lidt af gangen under omrøring. Kom bouillon og soja i og smag til med salt og peber. Lad det koge i ca. 7 min.
- 6 Varm en stegepande op med lidt olie. Skyl timian, pluk det og hak det fint. Krydr medaljonerne med salt, peber og timian på begge sider. Steg dem ved høj varme ca. 3 min på hver side, så de bliver flot brunet. Tilsæt svampesaucen og kog videre i ca. 2 min. til kødet er færdigt (kernetemperatur 65°).
- 7 Servér svinemedaljoner med svampesauce samt ristede kartofler og æble/fennikelsalat.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Soja, 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:	2.196 kj / 525 kcal (2.530 kj / 605 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt heraf mættede fedtsyrer	16,8 (18,2)* g 5,0 (5,6)* g
Kulhydrat heraf sukkerarter	49,7 g 13,7 g
Protein	43,8 (60,5)* g
Salt	3,4 (3,6)* g
Kostfibre	7,4 g