



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Svinekoteletter med svampesauce à la Provencale

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
75 g sukkerærter
75 g østershatte
125 g champignoner
1 (1/2)* stk skalotteløg
1/2 stk solo hvidløg
2 (3)* stk koteletter
1 1/2 dl madlavningsfløde
1 1/2 spsk sennep
1/2 tsk herbes de provence

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem. Kog sukkerærterne med de sidste 2 min. af kogetiden.
- 2 Rengør svampene og skær dem i ensartede stykker. Hak skalotteløg og hvidløg fint.
- 3 Varm olie på en stegepande og brun koteletterne 1 min. på hver side. Krydr med salt og peber under stegningen. Skru ned til middel varme og steg dem færdige ca. 2 min. på hver side. Tag kødet af panden og dæk med stanniol.
- 4 Svits skalotteløg og hvidløg på samme pande i 30 sek. og tilføj derefter svampene. Rist dem ved stærk varme i ca. 2 min. eller til de begynder at tage farve.
- 5 Rør fløde sammen med sennep og Provence-krydderi og hæld blandingen over svampene. Lad den koge tyk og smag til med salt og peber.
- 6 Hæld saucen over kødet. Servér straks med tilbehøret.

Allergener

Laktose, Mælk, Sennep, 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: 2.438 kJ / 583 kcal
(3.034 kJ / 725 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 26,9 (36,8)* g
heraf mættede fedtsyrer 9,0 (12,8)* g

Kulhydrat 45,2 (44,1)* g
heraf sukkerarter 6,5 (5,8)* g

Protein 40,0 (54,3)* g

Salt 1,9 (2,0)* g

Kostfibre 6,5 (6,2)* g