



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Svinekoteletter med persillesauce, krydderkartofler og æblesalat

Det skal du bruge

400 g kartofler
1+1 tsk herbes de provence
½ stk citron
50 g salatmix napolitana
1 stilk bladselleri
1 stk æble
1 stk gulerod
2 stk koteletter
2 dl grundsauce
1 pakke kruspersille

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 **Krydderkartofler:** Skær kartoflerne i halve og læg dem på bagepapir på en bageplade. Vend kartoflerne med Herbes de Provence, 1 tsk salt, 1 tsk olie, ½ spsk vand og ½ spsk citronsaft. Bag dem midt i ovnen ca. 20 min.
- 3 **Æblesalat:** Skyl salaten og lad den dryppe af. Skyl æble og bladselleri og skær i tynde skiver. Skræl gulerødderne og riv dem groft. Bland det hele i en skål og dryp 1 tsk citronsaft og 1 tsk olie over.
- 4 **Provence koteletter:** Dup kødet med køkkenrulle og gnid det med Provence krydderi, salt og peber. Varm olie op på en pande ved høj varme. Brun koteletterne 1 min. på hver side, skru ned til medium varme og steg videre 2 min. på hver side. Kødet må gerne være let rosa indeni.
- 5 **Persillesauce:** Hæld grundsaucen i en kasserolle og kog op. Skyl og hak persillen fint og bland det i sovsen.
- 6 Hæld de ovnbagte kartofler i et fad og servér til koteletter og æblesalat og persillesauce.

Allergener

Laktose, Mælk, 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: 2.953 kj / 706 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	37,5 g
heraf mættede fedtsyrer	11,8 g
Kulhydrat	53,9 g
heraf sukkerarter	19,5 g
Protein	38,2 g
Salt	2,4 g
Kostfibre	8,2 g