



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

RetNemt kotelet i fad

Det skal du bruge

400 g kartofler
125 g champignoner
2 stk forårsløg
2 stk koteletter
1 tsk røget paprika
½ dåse hakkede tomater
1½ dl piskefløde

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft). Fordel kartoflerne på en bageplade med bagepapir. Vend med olie, salt og peber. Bag i ovnen i ca. 25 min.
- 2 Rens champignon og forårsløg og skær i skiver.
- 3 Varm en pande med lidt olie op til høj varme og brun koteletterne af. Læg dem på en tallerken, men vask ikke panden.
- 4 Steg champignon og forårsløg på samme pande 1-2 min. ved medium varme. Tilsæt paprika, tomat og fløde samt lidt salt og peber og rør rundt. Kom koteletterne tilbage på panden og stil den i ovnen i ca. 10 min. **TIP:** Hvis din pande ikke kan tåle at komme i ovnen, så kom det i et ovnfast fad.
- 5 Servér små bagte kartofler med koteletter i fad.

Allergener

Laktose, Mælk

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: 3.273 kj / 782 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	50,9 g
heraf mættede fedtsyrer	26,1 g
Kulhydrat	42,8 g
heraf sukkerarter	8,8 g
Protein	38,3 g
Salt	0,6 g
Kostfibre	6,6 g