



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Svinekoteletter med æblesalat og krydderkartofler

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
1+1 tsk herbes de provence
¼ stk citron
300 (450)* g koteletter
50 g salatmix napolitana
1 stk æble
1 stilk bladselleri
2 stk gulerødder

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 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 Dup kødet med køkkenrulle og gnid det med Provence krydderi, salt og peber.
- 4 Skyl salaten og lad den dryppe af. Skyl æble og bladselleri og skær i tynde skiver. Skræl gulerødderne og riv dem groft.
- 5 Bland salat, æble, gulerod og selleri i en skål. Dryp 1 tsk citronsaft og 1 tsk olie over.
- 6 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.
- 7 Hæld de ovnbagte kartofler i et fad og servér til koteletter og æblesalat.

Allergener

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: 2.398 kJ / 573 kcal
(3.015 kJ / 721 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 26,6 (36,6)* g
heraf mættede fedtsyrer 8,3 (12,1)* g

Kulhydrat 48,5 g
heraf sukkerarter 17,3 g

Protein 34,9 (49,3)* g

Salt 4,3 (4,4)* g

Kostfibre 9,0 g