



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Svinekotelet med selleri/pæresalat og løgsky

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
½ stk knoldselleri
1 stk hjertesalat
1½ stk pære
1½ tsk dijon sennep
1 spsk rød balsamico
¾ tsk sojasauce
½ pose hønsebouillon
300 (450)* g koteletter
1 fed hvidløg

Du skal selv have:

Mel, Olie, Olivenolie, Peber, Salt, Smør, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2 Skræl løg og skær i skiver. Skræl knoldselleri med en kniv og skyl den. Skær i 1x1 cm tern. Skyl og pluk salaten og skær pære i tern. Bland sennep, ½ spsk balsamicoeddike og ½ spsk olivenolie i en skål, hvor der også er plads til de andre ingredienser.
- 3 **Selleri/pæresalat:** Varm en stegepande op med lidt olie og steg knoldselleri ved middelhøj varme i ca. 10 min. til de har fået lidt farve. Hæld dem op i skålen. Gem panden til senere. Kom pære og salat i skålen, vend rundt og smag til med salt og peber.
- 4 **Løgsky:** Varm panden op igen med ½ spsk smør. Steg løgene med ½ tsk sukker et par min. til det får lidt farve. Kom ½ spsk mel på panden og rør rundt. Tilsæt balsamico, soja, bouillon og 1¾ dl vand. Kog i ca. 7 min. og smag til med salt.
- 5 Varm en stegepande op med lidt olie. Krydr koteletterne med salt og peber. Steg dem med presset hvidløg ca. 3 min. på hver side til de er færdige (kernetemperatur 75°).
- 6 Skær koteletterne i nogle stykker og servér med løgsky, selleri/pæresalat og kartofler.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Mælk, Selleri, Sennep, 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:	2.775 kJ / 663 kcal (3.343 kJ / 799 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt heraf mættede fedtsyrer	31,3 (41,1)* g 10,5 (14,3)* g
Kulhydrat heraf sukkerarter	57,5 (56,0)* g 16,3 g
Protein	37,9 (51,4)* g
Salt	3,3 (3,4)* g
Kostfibre	10,5 (10,2)* g