



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Citronstegt kotelet med selleri-remoulade

Det skal du bruge

½ stk citron
½ stk rødløg
1 stk broccoli
75 g markchampignon
400 g kartofler
1½ dl creme fraiche
1 spsk dijon sennep
½ stk knoldselleri
½ stk æble
½ spsk herbes de provence
2 stk koteletter

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2 Riv citronskal fint og pres saften i hver sin skål. Pil og skær løg i både. Del broccoli i buketter TIP: Brug gerne stokken på broccolien.
- 3 **Ristede svampe:** Rens champignon og skær i kvarte. Steg dem på en tør pande 4-5 min. Tilsæt lidt smør det sidste min. af tilberedningstiden. Tag dem af varmen. Panden skal bruges igen.
- 4 **Bagte kartofler:** Skær kartoflerne i halve og bland med lidt olie, salt og peber. Fordel dem på en bageplade med bagepapir og bag dem i 15-20 min.
- 5 **Selleri-remoulade:** Bland creme frisk med sennep og citronsaft. Skræl sellerien og riv den groft på et rivejern. Skyl æble, fjern kernehus og skær i tern. Bland begge dele i dressingen. Smag til med salt.
- 6 **Smørstegt broccoli:** Kom lidt smør på panden fra svampene og steg løg og broccoli 4-5 min. Smag til med salt og peber.
- 7 **Citronstegt kotelet:** Bland ½ spsk smør, citronskal og krydderi. Varm lidt olie op og steg koteletterne 3-5 min. på hver side. Kom smøret ved det sidste min. af stegetiden. Øs kryddersmørret godt over kødet og kom de stegte svampe ved.
- 8 Servér koteletter med stegte svampe, broccoli og løg, bagte kartofler og selleri-remoulade.

Allergener

Laktose, Mælk, Selleri, 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:	2.859 kj / 683 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	33,5 g
heraf mættede fedtsyrer	14,2 g
Kulhydrat	51,6 g
heraf sukkerarter	15,0 g
Protein	43,8 g
Salt	2,2 g
Kostfibre	12,5 g