



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

# Krydderkotelet med svamperisotto

## Det skal du bruge

1 pose bouillon, grøntsag  
180 g risottoris  
½ stk skalotteløg  
125 g champignoner  
35 g grana padano  
100 g grønkålsmix  
1 stk rødløg  
2 stk koteletter  
½ spsk græsk krydderiblanding  
½ stk citron  
2 spsk grøn pesto

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 150°C (ikke Varmluft).
- 2** Opløs bouillon i ½ ltr kogende vand i en gryde og kog op. Pil skalotteløg og hak det fint. Rens champignoner og del dem i kvarte.
- 3** **Risotto:** Varm en rumlig tykbundet gryde op til middelhøj varme. Steg svampe og løg i 3 min. Tilsæt risottoris og steg videre 1 min. Spæd til med bouillon lidt ad gangen under omrøring. Lad den småkoge i ca. 15 min. Husk at røre og spæde til undervejs.
- 4** **Grønkål:** Kom grønkålen på en bageplade, vend med ½ spsk olie og krydr med lidt salt og peber. Spred det ud i et jævnt lag og bag i 15-20 min. Vend det undervejs.
- 5** **Krydderkotelet:** Skræl rødløg og skær i skiver. Krydr kødet med salt og peber samt krydderiblanding. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg koteletter og løg ved middelhøj varme i ca. 3 min. på hver side eller til de er gennemstegt. Tag panden af varmen og pres saft af ¼ citron over kødet.
- 6** **Mantecatura/afrunding:** Riv ost. Bland ost og ½ spsk smør i risottoen, når den er let al dente. Smag til med salt, peber og citronsaft. Spæd til med mere vand, hvis den bliver for tør.
- 7** Servér koteletterne med risotto og løg, top retten med sprød grønkål og pesto.

## Allergener

Æg, Laktosefri, Mælk, Nødder, 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:	3.975 kj / 950 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	44,9 g
heraf mættede fedtsyrer	14,3 g
Kulhydrat	89,5 g
heraf sukkerarter	9,1 g
Protein	47,0 g
Salt	5,2 g
Kostfibre	8,3 g