



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 osten. 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