2 PORTIONER 5 DAGES HOLDBARHED 30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Svinekotelet med selleri/pæresalat og løgsky

Det skal du bruge

400 g kartofler
½ stk løg
½ stk knoldselleri
½ stk hjertesalat
½ stk pære
1½ tsk dijon sennep
1 spsk rød balsamico
¾ tsk sojasauce
½ pose hønsebouillon
300 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:	2.589 kj / 619 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	31,0 g
heraf mættede fedtsyrer	10,5 g
Kulhydrat	48,1 g
heraf sukkerarter	10,6 g
Protein	36,8 g
Salt	3,3 g
Kostfibre	8,1 g