



 2 PORTIONER  4 DAGES HOLDBARHED  25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Svinekoteletter med små ovnbagte kartofler

## Det skal du bruge

400 g kartofler  
125 g cherrytomater  
100 g babyspinat  
1 spsk rød balsamico  
2 stk koteletter  
1 pose bearnaisesauce

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 **Ovnbagte kartofler:** Skyl kartoflerne og læg dem på en bageplade med bagepapir. Vend med lidt olie og krydr med salt og peber. Bag dem i ovnen 20-25 min. til de er møre.
- 3 **Ovnbagte grøntsager:** Skyl tomater og spinat. Halvér tomaterne og læg dem i et ovnfast fad. Bland balsamico med lidt olie, salt og peber og vend med tomaterne. Bag dem i ovnen i ca. 10 min. Bland spinaten i, når der er 3 min. tilbage af tilberedningstiden.
- 4 **Koteletter:** Varm en pande op med lidt olie og steg koteletterne ved middelhøj varme 3-4 min. på hver side til de er gennemstegte. Krydr med salt og peber.
- 5 **Bearnaise:** Kom saucen i en lille gryde og varm den op ved lav varme (Max 60°C) under omrøring. Kan også varmes emballagen i en gryde med vand 60°C i ca. 5 min.
- 6 Servér koteletter med bagte kartofler, tomater og bearnaisesauce.

## Allergener

Æg, Laktose, Mælk, 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: 3.191 kJ / 763 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 52,2 g  
heraf mættede fedtsyrer 17,0 g

Kulhydrat 36,4 g  
heraf sukkerarter 6,2 g

Protein 36,9 g

Salt 1,8 g

Kostfibre 4,7 g