



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Svinemedaljoner med svampesauce og æble/fennikelsalat

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

400 g kartofler
½ stk løg
125 g champignoner
½ stk æble
½ stk fennikel
¾ tsk hvidvinseddike
1¼ dl letmælk
¼ pose oksebouillon
1 tsk sojasauce
½ pose timian
2 (3)* stk medaljoner af svinefilet

Du skal selv have:

Mel, Olie, Olivenolie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C.
- 2 Skær kartoflerne i både. Skræl og hak løg fint. Skær halvdelen af champignonerne i skiver og den anden halvdel i kvarte.
- 3 Læg kartoflerne på en bageplade med bagepapir og bland dem med lidt olivenolie, salt og peber. Bag dem i ovnen i ca. 25 min. Vend rundt i dem undervejs.
- 4 Skær æble og fennikel i tynde skiver, gerne på et mandolinjern. Læg det i en skål og bland med lidt olivenolie, hvidvinseddike, salt og peber.
- 5 Varm en kasserolle op med lidt smør. Steg champignoner og løg ved høj varme i ca. 3 min. Kom ½ spsk mel ved og rør rundt. Tilsæt mælk lidt af gangen under omrøring. Kom bouillon og soja i og smag til med salt og peber. Lad det koge i ca. 7 min.
- 6 Varm en stegepande op med lidt olie. Skyl timian, pluk det og hak det fint. Krydr medaljonerne med salt, peber og timian på begge sider. Steg dem ved høj varme ca. 3 min på hver side, så de bliver flot brunet. Tilsæt svampesaucen og kog videre i ca. 2 min. til kødet er færdigt (kernetemperatur 65°).
- 7 Servér svinemedaljoner med svampesauce samt ristede kartofler og æble/fennikelsalat.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, 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:	2.084 kj / 498 kcal (2.417 kj / 578 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	16,6 (18,0)* g
heraf mættede fedtsyrer	5,0 (5,6)* g
Kulhydrat	44,7 g
heraf sukkerarter	11,0 g
Protein	42,5 (59,2)* g
Salt	2,7 (2,8)* g
Kostfibre	5,3 g