



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Grillede koteletter med sommerlig spidskåls-abrikossalat

Det skal du bruge

400 g kartofler
300 g koteletter
1 spsk grøn pesto
1 dl creme fraiche
125 g snittet spidskål
½ stk frisk mozzarella
2 stk abrikoser
1½ spsk hyldeblomstsaft
½ spsk hvidvinseddike
½ pakke basilikum, frisk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill.
- 2 Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 3 **Koteletter:** Pensl kødet med lidt olie og krydr med salt og peber. Brun koteletterne 1 min. på hver side på direkte varme eller ved høj varme på en (grill)pande. Steg videre på indirekte/middel varme 6-7 min. på hver side. De må gerne være let rosa indeni.
- 4 **Pestodip:** Bland pesto og creme fraiche og smag til med salt og peber. Stil på køl til servering.
- 5 **Spidskåls-abrikossalat:** Skyl abrikoserne, halvér og fjern kernen. Pensl dem med lidt olie. Grill/steg dem på skærepladen i 2-3 min. Kom spidskålen i en rummelig skål. Hæld vandet fra mozzarellaen og skær den i tern. Bland mozzarella og abrikoser med spidskålen.
- 6 **Dressing:** Pisk hyldeblomstsaft, vineddike, 2 spsk olie og lidt salt og peber sammen. Fordel den over salaten og vend det rundt. Fordel blade af basilikum øverst, kværn godt med sort peber over og slut af med et drys salt.
- 7 Servér koteletterne med spidskålssalat, kartofler og frisk pestodip.

Allergener

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:	3.585 kj / 857 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	56,7 g
heraf mættede fedtsyrer	18,7 g
Kulhydrat	43,6 g
heraf sukkerarter	8,6 g
Protein	43,0 g
Salt	2,2 g
Kostfibre	5,5 g