



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Porc aux Herbs - Urtestegt kotelet med bearnaise, lun bønnesalat og pommes frites

Det skal du bruge

2 stk bagekartofler
125 g cherrytomater
½ pakke bredbladet persille
1 stk skalotteløg
½ spsk rødvinseddike
½ pakke grønne bønner
2 stk koteletter
½ pose urte kryddermix
1 pose bearnaisesauce

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt, Smør, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
- 2 **Pommes frites:** Skrub bagekartofler og skær dem i ca. 1½ cm tykke stave. Læg dem på en bageplade med bagepapir og bland med lidt olie og salt. Steg i ovnen ca. 20 min. til de har fået en flot farve.
- 3 **Haricots verts salat:** Skyl cherrytomater og persille. Pil skalotteløg, hak fint og kom det i en salatskål. Bland rødvinseddike, ½ spsk olivenolie, lidt salt og sukker i. Halvér cherrytomater og hak persille meget groft. Skær enden af de grønne bønner. Varm en stegepande op med lidt olie og steg bønnerne ca. 3 min. Krydr dem med lidt salt. Vend dem i salatskålen med tomater og top med persillen.
- 4 **Urtestegt kotelet:** Krydr koteletterne med salt og urtekrydderi. Varm lidt smør op i en stegepande og steg ca. 3 min. på hver side til de er gennemstegt. Skær dem i tykke skiver.
- 5 **Bearnaise:** Kom saucen i en lille gryde og varm den op ved lav varme (Max 60°C) under omrøring. Den kan også varmes i emballagen i en gryde med vand 60°C i ca. 5 min. Eller servér den kold.
- 6 Servér urtestegte koteletter og pommes frites med bearnaisesauce og lun bønnesalat til.

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: 3.482 kj / 832 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 54,3 g
heraf mættede fedtsyrer 18,0 g

Kulhydrat 48,6 g
heraf sukkerarter 8,8 g

Protein 37,4 g

Salt 1,8 g

Kostfibre 6,2 g