



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Svinemedaljoner med cremede svampe, stegte gnocchi og grønne bønner

Det skal du bruge

150 g grønne bønner
½ stk rødløg
500 g gnocchi
200 g champignoner
½ pakke estragon, frisk
½ dl creme fraiche
½ pose hønsbouillon
2 stk medaljoner af svinefilet

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Gnocchi og grønne bønner:** Skær enderne af bønnerne og skær dem i halve. Pil løg og skær i både. Smelt ½ spsk smør på en pande ved middel varme. Steg gnocchi ca. 5 min. til de har fået lidt farve. Tilsæt bønner og løg og steg videre i 2-3 min. Smag til med salt og peber og sæt til side.
- 2 Cremede svampe:** Riv østershattene i strimler. Pluk estragon og hak groft. Varm en gryde op til høj varme og tilsæt svampene. Steg 3-4 min. til de har afgivet væske og er blevet tørre igen. Tilsæt ½ spsk smør og steg videre i 3-4 min. til svampene er gyldne. Tilsæt creme fraiche, bouillon, ½ dl vand og estragon. Lad det hele småkoge ca. 5 min.
- 3 Svinemedaljoner:** Krydr medaljonene med salt og peber. Varm stegepanden op til høj varme. Tilføj lidt olie og brun kødet 1 min. på hver side. Skru ned til middel varme og steg medaljonerne 2 min. på hver side. Sluk for varm en og lad dem hvile, mens du anretter tallerknerne.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Sennep, Soja

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:	3.019 kJ / 721 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	18,2 g
heraf mættede fedtsyrer	8,7 g
Kulhydrat	89,7 g
heraf sukkerarter	4,9 g
Protein	49,8 g
Salt	3,7 g
Kostfibre	5,2 g