



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Svinemedaljoner med svampesauce og æble/fennikelsalat

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

Det skal du bruge

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

Det skal du have

olivenolie ^b
salt ^b
peber ^b
smør ^b
mel* ^b
olie ^b

^b basisvare

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. 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.