



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 25 MIN. TILBEREDNING

Kalkun saltimbocca



SUND

Sunde, nøglehulsmærkede retter på bare
20-30 min

Det skal du bruge

400 g kartofler
75 g grønne bønner
100 g cherrytomater
 $\frac{3}{4}$ spsk hvidvinseddike
1 tsk sennep
4 stk kalkunschnitzler
1 drys salvie, frisk
2 skiver skinke lufttørret
100 g toscana mix

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Sæt 400 g kartofler over i vand så det dækker tilsat $\frac{1}{2}$ tsk salt og kog ca. 15 minutter under låg ved svag varme.
- 2 Nip bønnerne og kog dem med kartoflerne de sidste 5 minutter.
- 3 Skyl og del tomaterne. **Vinaigrette dressing:** Pisk $\frac{3}{4}$ spsk. hvidvinseddike med $1\frac{1}{2}$ spsk. olie, 1 tsk. sennep og smag til med lidt salt og peber.
- 4 Læg et stykke salvieblad på hver kalkunschnitzel og krydr med salt og peber, tryk $\frac{1}{2}$ skive lufttørret skinke ovenpå kødet. **TIP:** Har du en kødnål eller tandstik kan du sætte skinken fast til kødet med dem.
- 5 Hæld salaten i en stor skål, der skal være plads til kartofler og grøntsager.
- 6 Hæld vandet fra kartofler og bønner. Halver kartofler og bønner og fordel dem i salaten. Drys tomaterne over og vend det godt rundt.
- 7 Steg kødet i lidt olie eller smør ved høj varme 2-3 minutter på hver side. De skal være gennemstegte.
- 8 Hæld dressingen over salaten og server til kødet.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.198 kJ / 525 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	21,5 g
heraf mættede fedtsyrer	2,5 g
Kulhydrat	40,4 g
heraf sukkerarter	5,4 g
Protein	42,7 g
Salt	3,2 g
Kostfibre	6,3 g

Allergener



Selleri, Sennep, 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.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.