



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING

Svinekoteletter med bagte rødbeder og timiankartofler

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

- 200 g rødbeder
- 1 spsk honning
- 400 g kartofler
- 1 tsk timian
- 300 (450)* g koteletter
- 1 drys bredbladet persille
- 1 stk forårsløg
- 1 dl creme frisk
- ¼ stk hvidløg solo
- ⅓ stk lime

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200 grader. Skræl rødbederne og skær dem i tynde stave ca. 2x1 cm **TIP:** Brug gerne engangshandsker, for det farver meget.
- 2 Læg rødbederne i et ovnfast fad med bagepapir og vend dem med 1 tsk olie, honning, salt og peber. Sæt fadet i ovnen og bag dem 25 min. så de stadig har lidt bid.
- 3 Halvér kartoflerne, læg dem på en bageplade med bagepapir og vend dem med olie, timian, salt og peber. Sæt dem i ovnen sammen med rødbederne.
- 4 Dup koteletterne tørre med køkkenrulle og drys med lidt salt. Sæt dem til side til de skal steges. Skyl og hak persille. Skyl og snit forårsløg i tynde ringe.
- 5 Bland creme frisk med salt, peber, halvdelen af persillen, presset hvidløg og ½ tsk limesaft. Sæt til side til resten af retten er klar.
- 6 Varm olie på en pande ved kraftig varme og brun kødet 1 min. på hver side. Krydr med peber, skru ned til middel varme og steg dem yderligere 2 min. på hver side.
- 7 Når rødbederne er klar vendes de med forårsløg, resten af persillen, ½ tsk fintrevet limeskal og 1 tsk limesaft. Tag de færdige kartofler ud af ovnen og hæld dem over i et serveringsfad.
- 8 Servér kartofler og rødbeder med dressing til de stegte koteletter.

Allergener

Mælk

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:	2.631 kj / 629 kcal (3.248 kj / 776 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	29,4 (39,3)* g
heraf mættede fedtsyrer	10,9 (14,7)* g
Kulhydrat	54,0 g
heraf sukkerarter	22,1 g
Protein	37,1 (51,5)* g
Salt	0,7 (0,8)* g
Kostfibre	6,5 g