



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING



# Svinekoteletter med æblesalat og krydderkartofler

## Det skal du bruge

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

- 400 g kartofler
- 1+1 tsk herbes de provence
- ¼ stk citron
- 300 (450)\* g koteletter
- 50 g salatmix napolitana
- 1 stk æble
- 1 stilk bladselleri
- 2 stk gulerødder

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 Skær kartoflerne i halve og læg dem på bagepapir på en bageplade. Vend kartoflerne med Herbes de Provence, 1 tsk salt, 1 tsk olie, ½ spsk vand og ½ spsk citronsaft. Bag dem midt i ovnen ca. 20 min.
- 3 Dup kødet med køkkenrulle og gnid det med Provence krydderi, salt og peber.
- 4 Skyl salaten og lad den dryppe af. Skyl æble og bladselleri og skær i tynde skiver. Skræl gulerødderne og riv dem groft.
- 5 Bland salat, æble, gulerod og selleri i en skål. Dryp 1 tsk citronsaft og 1 tsk olie over.
- 6 Varm olie op på en pande ved høj varme. Brun koteletterne 1 min. på hver side, skru ned til medium varme og steg videre 2 min. på hver side. Kødet må gerne være let rosa indeni.
- 7 Hæld de ovnbagte kartofler i et fad og servér til koteletter og æblesalat.

## Allergener

Selleri

## 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:     | 2.398 kj / 573 kcal<br>(3.015 kj / 721 kcal)* |
| Indhold                 | Pr. portion *(2+)                             |
| Fedt                    | 26,6 (36,6)* g                                |
| heraf mættede fedtsyrer | 8,3 (12,1)* g                                 |
| Kulhydrat               | 48,5 g                                        |
| heraf sukkerarter       | 17,3 g                                        |
| Protein                 | 34,9 (49,3)* g                                |
| Salt                    | 4,3 (4,4)* g                                  |
| Kostfibre               | 9,0 g                                         |