



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Svinekoteletter med små ovnbagte kartofler

Det skal du bruge

- 400 g kartofler
- 125 g cherrytomater
- 100 g babyspinat
- 1 spsk rød balsamico
- 2 stk koteletter
- 1 pose bearnaisesauce

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 **Ovnbagte kartofler:** Skyl kartoflerne og læg dem på en bageplade med bagepapir. Vend med lidt olie og krydr med salt og peber. Bag dem i ovnen 20-25 min. til de er møre.
- 3 **Ovnbagte grøntsager:** Skyl tomater og spinat. Halvér tomaterne og læg dem i et ovnfast fad. Bland balsamico med lidt olie, salt og peber og vend med tomaterne. Bag dem i ovnen i ca. 10 min. Bland spinaten i, når der er 3 min. tilbage af tilberedningstiden.
- 4 **Koteletter:** Varm en pande op med lidt olie og steg koteletterne ved middelhøj varme 3-4 min. på hver side til de er gennemstegte. Krydr med salt og peber.
- 5 **Bearnaise:** Kom saucen i en lille gryde og varm den op ved lav varme (Max 60°C) under omrøring. Kan også varmes emballagen i en gryde med vand 60°C i ca. 5 min.
- 6 Servér koteletter med bagte kartofler, tomater og bearnaisesauce.

Allergener

Æg, Laktose, Mælk, 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.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	3.191 kj / 763 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	52,2 g
heraf mættede fedtsyrer	17,0 g
Kulhydrat	36,4 g
heraf sukkerarter	6,2 g
Protein	36,9 g
Salt	1,8 g
Kostfibre	4,7 g