

Svinekoteletter med grøntsager og frisk salvie

4 svinekoteletter uden ben

1 tsk salt

1 tsk peber

25 g smør

2 spsk neutral olie

Grøntsager:

1 spsk olivenolie

3 fed hvidløg

1 rødløg



6 friske salvieblade
Bæg svinekoteletterne i et fad og drys med salt. Lad dem temperere ved stuetemperatur i ca. 15 minutter.

~~D~~ ~~o~~ ~~h~~ ~~l~~ ~~ø~~ ~~g~~ i halve og skær rødløg i både. Fordel hvidløg, rødløg og salvie i en pande med olie og lad dem sautere ved middelvarme i 2 minutter. Rens rosenkål, del dem i halve, skær æbler i både og kom dem på panden. Lad det stege ved middelvarme i 5 minutter. Hæld æblemest over grøntsagerne og lad det koge op i ca. 5 minutter. Krydr med salt og peber.

~~D~~ ~~o~~ ~~s~~ ~~v~~ ~~o~~ ~~l~~ ~~l~~ ~~e~~ ~~t~~ ~~t~~ ~~e~~ ~~r~~ ~~n~~ ~~e~~ tørre med et rent viskestykke. Krydr med peber. Kom smør og olie på en varm pande. Kom svinekoteletterne på panden og brun dem ved middelvarme i ca. 1 minut på hver side. Steg svinekoteletterne i yderligere 2 minutter. Tag svinekoteletterne af panden og lad dem hvile i 5 minutter før servering.

~~A~~ ~~n~~ ~~st~~ ~~l~~ ~~e~~ ~~t~~ ~~t~~ ~~e~~ ~~r~~ ~~n~~ ~~e~~ med grøntsager og æblemest fra panden. Server en grov salat til.

~~E~~ ~~m~~ ~~p~~ ~~r~~ ~~e~~ ~~p~~ ~~a~~ ~~r~~ ~~e~~ ~~t~~ ~~7~~ ~~86~~ ~~k~~ ~~J~~ ~~4~~ ~~2~~ ~~k~~ ~~a~~ ~~l~~
perlebyg, bagt hokkaido og babyspinat.
Næringsindhold pr. 100 g:
Protein: 9 g
Fedt: 9,5 g
Kulhydrat: 5 g