

Nakkekoteletter saltimbocca med æble og smørdampet spidskål med parmesan

4 nakkekoteletter

Salt og sort peber

1 æble

8 blade salvie

4 skiver parmaskinke

8 tandstikkere af træ eller kødnåle

2 spsk. olivenolie

1 spidskål

1 spsk. smør

2 spsk. revet parmesan



Ban koteletterne med en kødhammer eller bagsiden af en grydeske ved at lægge dem på et skærebræt med et stykke plastfolie over, det gør det nemmere at banke kødet tyndere, uden det klistrer. Krydr begge sider med salt og peber. Skær æblet i tynde skiver og læg dem på kødet. Læg 2 blade salvie på hver og derefter en skive skinke. Sæt den fast med et par tandstikkere. Steg kødet med skinkesiden nedad i en varm pande med olie, ca. 3 min. pr. side.

Del kålen i 4 både og læg dem i en sauterpande. Kom små stykker smør over og drys med lidt salt og peber. Kom låg på og damp kålen i 10 min. ved middel varme. Lad låget sidde på, så kålen damper i sin egen væde. Server med et drys parmesan og hakket persille.

Energi pr. person: 1833KJ/438Kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 9,1 g.

Kulhydrat: 2,3 g.

Fedt: 6,8 g.