

# Koteletter med grillet hjertesalat, grøn dip og ovnstegte kartofler

25 g smør

4 stk svinekoteletter

3 stk rosmarinkviste

**\*Ovnstegte kartofler:\***

800 g nemme kartofler

1 tsk hvidløgssalt

1 tsk røget paprika

3 spsk olivenolie

Kværnet sort peber

**\*Grøn\* \*gremolata:\***

2 dl hakket bredbladet persille

2 spsk revet citronskal

1 fed hvidløg

**\*Grøn dip:\***

1 ½ dl yoghurt naturel

1 dl bredbladet persille

1 spsk citronsaft

1 tsk salt

¼ tsk chilipulver

**\*Grillet hjertesalat:\***



3-4 stk hjertesalat

1 spsk olivenolie

Salt og peber



Klargør kartofler og skær dem i halve eller kvarte. Vend dem med krydderier og olie og kom dem i et ovnfast fad. Stil dem i ovnen ved 200°C i 45 minutter.

Bland hakket bredbladet persille, revet citronskal og finthakket hvidløg sammen til en grøn gremolata. Rør herefter ingredienserne sammen til den grønne dip.

Varm en grillpande op med olivenolie, halvér hjertesalat og grill dem ved høj varme i 1-2 minutter, til der er grillstriber. Grill dem alle og krydr med salt og peber. Steg koteletter i smør på en varm pande i ca. 2,5-3 minutter på hver side med friske rosmarinkviste. Krydr med salt og peber.

Anret på en tallerken: Stegt svinekotelet med grøn dip, grillet hjertesalat drysset med grøn gremolata og ovnstegte kartofler.

Energi pr. person: 2554 kJ /608 kcal

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 6,5 g

Fedt: 8,0 g

Kulhydrat: 7,5 g