

# Piccata af fadkoteletter med ansjosristet broccoli

500 g koteletter/fadkoteletter af gris

100 g hvedemel

25 g fintrevet parmesan

Salt og sort peber

1 usprøjtet citron

1 spsk. olivenolie

25 g smør

1 dl høns- eller grøntsagsfond

3 spsk. kapers

1 håndfuld bredbladet persille



Bank koteletter let, så de bliver fladet lidt ud. Bland hvedemel med parmesan, og krydr godt med salt og peber. Vend koteletterne i blandingen, og læg til side. Skær halvdelen af citronen i tynde skiver, og pres saften ud af resten. Smelt smør i en stegepande, og steg koteletterne ved middel varme, ca. 5 min. pr. side. Tag kødet op af panden, og tilsæt så citronskiver- og saft samt fond. Lad det koge op, og tilsæt kapers og persille. Kom kødet tilbage i panden og varm det igennem i et minut. Til broccoli deles broccolien i buketter. Steg dem i en pande med olivenolie, og tilsæt efter 5 min. finthakket hvidløg og ansjosfileter. Krydr med salt og peber, og vend det rundt. Ansjoserne går i opskriften.

1 fed hvidløg

Ærsgjodler 621KJ/387Kcal.

Salt og sort peber. 100 g:

Protein: 12 g.

Kulhydrat: 27 g.

Fedt: 7,8 g.