



Svinekoteletter

med citronsky, tomatsalat & kartofler

20-30 minutter



Rødløg



Bøftomat



Grøn Tomat



Citron



Svinekamfilet



Græsk Salatost



Basilikum



Grøntsagsbouillon



Honning



Kartofler

Lad os komme i gang

Husk at vaske hænder i 20 sekunder, før du starter. Skyl derefter grøntsager, frugter og urter. Glem ikke at vaske hænder og køkkenredskaber umiddelbart efter håndtering af råt kød og rå fisk.

Køkkenredskaber

Skærebræt, stegepande, gryde, dørslag, rivejern, skåle

Kolonialvarer

Salt, peber, olivenolie, vand, smør

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Kartofler	500 g	1000 g
Bøftomat	1 stk	2 stk
Grøn tomat	1 stk	2 stk
Rødløg	½ stk	1 stk
Citron	1 stk	1 stk
Græsk salatost 7)	75 g	150 g
Svinekamfilet	300 g	600 g
Basilikum	1 pose	1 pose
Smør* 7) (trin 5)	40 g	80 g
Grøntsagsbouillon 10)	4 g	8 g
Vand* (trin 5)	2 spsk	4 spsk
Honning	½ pakke	1 pakke

Salt*, peber*, olivenolie* efter smag & behov

*Kolonialvarer

Næringsindhold (Baseret på utilberedte ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 716 G
Energi	426 kJ/102 kcal	3046 kJ/728 kcal
Fedt	5 g	34 g
Heraf mættet fedt	3 g	20 g
Kulhydrat	8 g	60 g
Heraf sukkerarter	2 g	17 g
Protein	6 g	43 g
Fiber	1 g	7 g
Salt	0,4 g	2,5 g

Allergener

7) mælk 10) selleri

Læs altid etiketten for seneste oplysninger om allergener. Bemærk, at næringsindholdet på opskriftskortet kan ændre sig, såfremt ingredienser er blevet udskiftet.

Ingredienser, grøntsagsbouillon: Grøntsagsafkog (vand, løg, gulerodsekstrakt, tomat, rodselleri, urter, hvidløg, krydderier), salt, glukosesirup, maltose dextrin, gærkekstrakt, sukker, aroma, rapsolie

Del din feedback med os!

DK +45 92 45 29 77 | hej@hellofresh.dk

2020-U40



1. Forbered grøntsager

Bring en gryde med letsaltet **vand*** i kog.

Skær **kartofler** (uskrællet) i halve.

Skær **tomater** i tynde skiver.

Skær **rødløg** [½ stk, 2 pers.] i tynde skiver.

Riv **citronskal**. Skær **citron** i både.

VIGTIGT: Husk, at skrubbe citronen, inden du river skallen.



4. Lav tomatsalat

Hak **basilikum**.

Bland **tomat, rødløg, basilikum** og en smule **olivenolie*** i en skål.

Krydr med **salt*** og **peber***.



2. Kog kartofler

Kog **kartofler** i 12-15 min, eller indtil møre.

Hæld **vand*** fra.

Tilsæt **citronskal**, smuldret **salatost** og en klat **smør***.

Knus let med en gaffel.



5. Lav citronsky

Skyl panden af. Brun en stor klat **smør*** i samme stegepande ved middelhøj varme.

Tilsæt **grøntsagsbouillon, vand***, **honning** [½ pakke, 2 pers.] og et skvæt **citronsaft**. Lad simre i 2 min, eller indtil let tyknet.

Tag panden af varmen. Tilsæt **koteletter** og eventuel **saft** fra tallerkenen.



3. Steg koteletter

Skær **svinekam** til koteletter (2 pr. person).

Opvarm en smule **olivenolie*** i en stegepande ved middelhøj varme.

Steg **koteletter** i 3-4 min på hver side. Lad hvile på en tallerken.

VIGTIGT: Koteletterne er færdige, når kødet er gennemstegt og uden antydning af rødt.



6. Server

Anret **kartofler, tomatsalat** og **koteletter** på tallerkener.

Øs **citronsky** over.

Server med resterende **citronbåde**.

Velbekomme!

HELLO CITRON!

En klassiker i det græske køkken og ofte grunden til, at græsk mad sjældent serveres med sauce (som danskerne er vant til). Citron sætter gang i mundvandet, så maden ikke føles tør.