



M unkebo
M and
M ad, der simrer

16. marts 2023

Hovedret

Koteletter i fad med bønnesalat (4 personer).

Ingredienser: 2 spsk olivenolie, 4 svinekoteletter (ca. 500-600 g), salt og peber, 500 g champignon, 1 squash. **Sovs:** 1 løg, 1 fed hvidløg, 3 små gulerødder, olivenolie, 2 dåser hakkede tomater a 400 g, 2½ dl fløde eller mælk, 3 stilke frisk timian, salt og peber.

Bønnesalat med spinat og sesam: 250 g friske eller frosne grønne bønner, 1 dl vand, 2 spsk sesamfrø, 100 g spinatblade, 1 bundt frisk basilikum, 1 spsk olivenolie, 1 spsk æbleeddike, ½ tsk salt.

Koteletter og grøntsager:

Varm en stor pande op og kom olivenolie på. Brun koteletterne grundigt på hver side, så de får farve. Krydr dem med salt og peber. Tag koteletterne af panden og sæt dem til side.

Skær bunden af champignonerne og skyl dem fri for jord. Skær champignoner og squash i skiver og rist dem på den varme pande – gerne hver for sig, så de får plads til at få lidt farve. Tag dem af panden, krydr dem med salt og peber og sæt dem til side.

Tænd ovnen på 200 grader.

Sovs:

Pil og hak hvidløg fint. Skrub eller skræl gulerødderne og riv dem groft på et rivjern.

Kom lidt mere olivenolie på stegepanden og steg grøntsagerne let i et par minutter. De skal ikke få farve. Hæld de hakkede tomater ved og lad det hele småkoge i et par minutter. Tilsæt fløde eller mælk og lad sovsen småkoge videre i 6-8 minutter på panden. Smag sovsen til med salt peber og rigeligt frisk timian.

Bønnesalat:

Nip enderne af bønnerne og skyl dem.

Opvarm en gryde med 1 dl vand og lidt salt. Læg bønnerne i gryden med kogende vand og damp dem i 1-2 minutter under låg. Hæld vandet fra og skyl bønnerne under koldt vand. Sæt dem til side.

Rist sesamfrøene gyldne på en tør pande. Rør i dem imens. Tag panden af varmen.

Skyl spinaten og basilikumbladene. Dup dem tørre i et rent viskestykke. Bland spinat og basilikum med bønnerne i en skål. Dryp med olivenolie og eddike.



Drys med de ristede sesamfrø og salt og vend rundt i salaten.

Samling og servering:

Fordel koteletter, squash og champignoner i et ovnfast fad. Hæld sovsen over og sæt fadet i den varme ovn i ca. 20 minutter.

Kog imens ris (se hvordan på posen).

Server koteletterne i fadet sammen med ris og bøttesalat.