

Koteletter a'la Italien

Mandag 26. september 2022

Ingredienser

4 svinekoteletter – ca.500 g
Salt og peber
Smør, lidt olie fra tomaterne til stegning
1 tsk. + 1 spsk. Paprika
4-5 spsk. soltørrede tomater i små Tern.
1 rødøg – finthakket
3 fed hvidøg – presset
1 tsk. tørret oregano
1 tsk. tørret basilikum
1 tsk. tørret rosmarin
1 tsk. chiliflager
5 dl madlavningsfløde
1 spsk. bouillon
125 g mozzarella – i tynde skiver

4 Bagekartofler
Olie, salt, peber, italiensk, krydderi

Salat

1 håndfuld grønne bønner – skåret i mundrette stykker
½ broccolihoved – delt i små buketter
Salt og peber
2 spsk. olivenolie
2 spsk. hvidvinseddike
1½ tsk. dijonsennep
3 spsk. kapers
2 fed hvidøg – presset
1 lille rødøg – finthakket
10-15 sorte oliven

Fremgangsmåde.

Krydr koteletterne med salt, peber og 1 tsk paprika, steg dem i smør og i lidt af olien fra de soltørrede tomater. Læg koteletterne i et ovnfast fad.

Klar løgene på samme pande, som kødet blev brunet på – tilsæt eventuelt lidt mere olie. Tilsæt hvidøg, oregano, basilikum, rosmarin, chiliflager, 1 spsk. paprika og steg yderligere 1 minut, men uden at det tager farve. Kom de soltørrede tomater på og steg endnu et par minutter.

Tilsæt madlavningsfløde og bouillion, lad det simre ca. 5 minutter. Smag til med salt og peber og hæld sovsen over koteletterne. Fordel osten på koteletterne og bag retten i en forvarmet ovn på 200 grader i ca. 25 minutter.

Halver kartoflerne

Smør dem med olie, drys salt, peber og italiensk krydderi på.

Bages v. 200 gr. i 35 minutter, de skal være møre.

Kog bønnerne i ca. 4 minutter i vand tilsat salt. Tilsæt broccoli og kog det med i 2 minutter.

Overhæld grøntsagerne med iskoldt vand og lad dem dryppe grundigt af.

Pisk olie, eddike, dijonsennep, basilikum, salt og peber grundigt sammen og tilsæt kapers, hvidøg og rødøg. Vend de afdryppede bønner og broccoli i marinaden og pynt med oliven.