

Koteletter med svampesauce

à la Provencale

4 personer

Ingredienser:

4 svinekoteletter, a ca. 150 g
2 spsk madolie
salt og friskkværnet sort peber

Svampesauce:

1 skalotteløg
1 fed hvidløg
250 g blandede svampe
2 dl fløde 13%
2 spsk saucejævner
2-3 spsk Maille Provencale sennep
salt og friskkværnet sort peber

Øvrige tilbehør:

1 kg babykartofler
200 g sukkerærter



Tilberedningstid ca. 30 minutter

1. Kog kartoflerne – og kog sukkerærterne med de sidste 2 min. af kogetiden
2. Rengør grøntsagerne til saucen. Skalotteløg og hvidløg hakkes fint. Svampene skæres i ensartede stykker.
3. Dup kødet tørt med køkkenrulle. Varm olien på en stegepande og brun koteletterne 1 minut på hver side. Drys med salt og peber under stegningen. Skru ned til middel varme og steg dem færdige ca. 2 minutter på hver side. Tag kødet af panden og dæk med alu-folie.
4. Svits på samme pande skalotteløg og hvidløg i 30 sekunder og tilsæt svampene. Rist dem ved stærk varme i ca. 2 minutter eller til de begynder at tage farve.
5. Rør fløde sammen med sennep og saucejævner og hæld blandingen over svampene. Lad den koge tyk og smag til med salt og peber.
6. Hæld saucen over kødet. Servér straks med tilbehøret.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 2325KJ (553 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	651	155	28
Kulhydrat	930	221	40
Fedt	744	177	32