

Kotelet med æble-avocadosalat



HJERTEFORENINGEN



Vidste du...

at når du camperer på en DK-CAMP plads støtter du Hjerteforeningen.

Kotelet med æble-avocadosalat

Ingredienser (4 personer)

4 - 5 æbler
1 stort rødløg
1 stor avocado
1 bdt. forårsløg
1 bdt. koriander eller persille
saft af ½ citron
4 fadkoteletter á 125 g
1 spsk raps- eller olivenolie
salt og peber

Tilbehør

1 kg kartofler og 4 skiver groft brød á 40 g

Tilberedning

Skær æbler og rødløg i tern, avocado og forårsløg i skiver og bland det i en skål. Hak krydderurten og vend den i blandingen og hæld citronsaften over, så æbler og avocado ikke brunfarves. Krydr koteletterne med salt og peber og brun dem i olien et minut på begge sider, skru ned for varmen og steg dem ca. tre minutter på hver side. Server koteletterne til salaten med kogte kartofler eller ovnbagte kartoffelbåde og groft brød.

Energi pr. person:

2900 kJ (680 kcal)
Protein 21 %
Kulhydrat 50 %
fedt 29 % (22 g)

Frugt og grønt pr. person: ca. 200 g



HJERTEFORENINGEN

