

Koteletter i fad

Opskrift til 4 personer

Her er en lidt en anderledes og mere grøn fortolkning af koteletter i fad. Jeg har kommet lidt ekstra grønt i selve fadet. Det er serveret med bagte blomkål frem for ris og desuden toppet med sprød bacon og syltede søde rødløg. De syltede rødløg skal laves et par timer (gerne dagen) før selve retten, så de når at blive møre og søde. Så de er ikke inkluderet i tidsberegningen her.

Forberedelsestid

30 minutter

Tilberedelsestid

30 minutter

Samlet tid

60 minutter

Ingredienser

Koteletter i fad + tilbehør

- 8 stykker svinekoteletter
- 1 lille spsk. salt + 1/2 tsk. lidt peber
- 1 spsk. sød paprika
- 1 spsk. timian
- 1 spsk. oregano
- 3 skalotteløg eller almindelige løg
- 1 porre (kan undlades)
- 130 g frisk spinat
- 250 g champignon
- 1/2 liter fløde (jeg bruger soya fløde)
- 1 stort blomkål + godt med olie, salt og timian
- 200 g bacon

Syltede rødløg

- 1 stort rødløg
- en smule peberkorn
- 1,5 dl eddike
- 1 dl vand
- 1/2 dl sukker

Sådan gør du

Syltede rødløg

1. Skær rødløg i skiver (gerne tykke siver eller både for mere sprøde rødløg) og kom dem i et rent

- glas sammen med peberkorn
2. I en gryde kommer du eddike, vand og sukker og lader det koge op hurtigt
 3. Hæld grydens indhold ned over rødløgene, lad det køle af, kom låg på og sæt på køl
 4. Server dem sammen med retten

Koteletter i fad + tilbehør

1. Tænd ovnen på 200 grader
2. Tag en dyb pande frem, og kom lidt olie herpå. Læg koteletterne på, drys med en smule af krydderierne (gem resten til saucen). Efter et par minutter vender du koteletterne og krydrer igen. De skal bare lige have et par minutter på hver side og stadig være rå inden i.
3. Tag koteletterne af og kom dem over i et stort ovnfast fad
4. Hak skalotte løg fint
5. Skyl spinat og læg det på et hviskestykke
6. Skyl champignoner og porre og hak disse i mindre stykker
7. Kom lidt ekstra olie på panden og kom grøntsagerne her over i 5 minutter, til de falder let sammen.
8. Kom den sidste del krydderi og fløde ved, og lad det simre i 5 minutters tid
9. Kom det hen over kødet i fadet og giv det ca 20 minutter i ovnen. Kom blot fadet på en bageplade og bag det midt i ovnen, så der er plads til de bagte blomkål nedenunder. Lav nu blomkål og rist bacon
10. Blomkål skylles og skæres i buketter. Kom dem på en bageplade beklædt med bagepapir. Drys med lidt olie, timian og salt. Kom dem under panden i ovnen med koteletterne.
11. Bacon steges sprødt og lægges på et stykke køkkenrulle, så noget af fedtet suges fra
12. Så er det ellers bare at mikse en perfekt anretning af bagte blomkål, fadet i ovnen, det sprøde bacon og syltede rødløg