

Koteletter og gnocchi

Opskrift til til 4 portioner

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

Koteletter

- 4 koteletter
- 3-4 spsk. hvedemel
- 1 tsk. salt og lidt sort peber
- 1 tsk. paprika
- 3 spsk. olie til stegning + 2 spsk. smør

Grønt tilbehør

- 1 lille butternut squash, 1/2 hokkaido græskar eller 2 søde kartofler + lidt olie, salt og peber
- 2 fed hvidløg
- 1 løg
- 200 g grønne bønner
- 1/2 økologisk citron
- 1 spsk. kapers
- 1 spsk. finhakket frisk salvie
- 1/2 dl vand
- 2 spsk. smør
- 50 g parmesan ost
- 300 g gnocchi

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
2. Klargør din squash/ græskar eller sød kartoffel. Rengør det, behold bare skralden og skær i tern. Kom på en plade beklædt med bagepapir. Vend lidt olie, salt og peber over. Bag i 25 minutters tid til det er mørt. Vend en gang eller to undervejs.
3. Pil og hak hvidløg og løg. Skyl salvie og hak dette fint.
4. Kom lidt olie på en pande og svits løg og hvidløg af. Kom så de frosne bønner ved.
5. Riv citronskal herved og pres også saften ved.
6. Kom kapers (som er drænet først) ved samt salvie.
7. Hæld vand og smør ved og lad det simre ved let varme imens du klarer kødet:
8. Kom mel og krydderier i en skål og vend koteletterne rundt her i. Kom olie på en stegepande og varm godt op. Steg kødet 3 minutters tid på hver side.
9. Dine gnocchier skal koge i 2-3 minutter, så sæt også en gryde vand over. Få det op og kog og kom dine gnocchi i
10. Smid dem derefter over i gryden med bønnerne.
11. Anret nu dine tallerkener med de bagte græskar (eller hvad du valgte), koteletterne og saucen fra panden (plus fyldet). Top med masser af friskhøvet parmesanost.