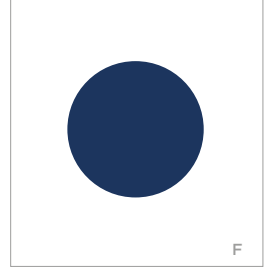




Fläskkotlett med Colcannon-mos och rostade körsbärstomater

30-40 minuter



Purjolök



Spenat



Körsbärstomater



Vitlöksflörter



Köttbuljong



Matlagingsgrädde



Fläskkotlett



Potatis

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter. Var även noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Köksredskap

Bakplåt, stekpanna, kastrull

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, smör, mjölk

Ingredienser

	2 P	4 P
Körsbärstomater	125 g	250 g
Potatis	500 g	1000 g
Smör* 7) (steg 2)	1 msk	2 msk
Mjök* 7) (steg 2)	2 msk	3 msk
Salt* (steg 2)	¼ tsk	½ tsk
Purjolök	1 st	1 st
Spenat	60 g	100 g
Fläskkötlet, skivad	250 g	500 g
Matlagningsgrädd 7)	½ paket	1 paket
Köttbuljong	4 g	8 g
Vitlöksflörter	4 g	8 g

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 620 g
Energi	372 kJ/89 kcal	2303 kJ/550 kcal
Fett	4 g	23 g
Varav mättat fett	2 g	13 g
Kolhydrat	9 g	53 g
Varav sockerarter	2 g	10 g
Protein	6 g	36 g
Fiber	1 g	7 g
Salt	0,3 g	2,0 g

Allergener

7) Mjök

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.



Vi gillar feedback. Hör av dig!

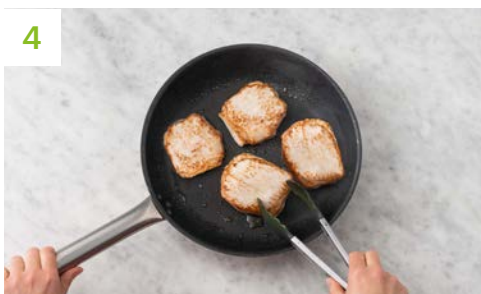
SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2021-V38



Rosta körsbärstomater

Sätt ugnen på 240°C/220°C (varmluft). Koka upp en medelstor kastrull med **lätsaltat vatten***.

Halvera **körsbärstomater** och placera dem på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med lite **olivolja***, en nypa **salt*** och **peppar***. Rosta i 15-20 min, eller tills de börjar karamelliseras.



Stek kotletter

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i samma stekpanna på medelhög värme. Stek **kotletter** i 2-3 min på varje sida, eller tills brynta och genomstekta. Lägg över till en tallrik för att vila.

VIKTIGT: Köttet är färdiglagad när det är genomstekt och utan inslag av rosa.

Hello Colcannon

Colcannon är en traditionell irländsk rätt - potatismos och grönsaker.



Gör potatismos

Skala och tärna **potatis** i 2 cm stora bitar. Koka **potatis** i 10-15 min, eller tills de enkelt kan delas med en kniv.

Häll av vattnet och lägg tillbaka **potatis** i kastrullen. Mosa tillsammans med **smör*** [1½ msk | 3 msk], **mjök*** [2 msk | 3 msk] och **salt*** [¼ tsk | ½ tsk]. Ställ åt sidan under lock för att hålla på värmen.



Koka sås

Hetta upp samma stekpanna på medelhög värme och tillsätt **matlagningsgrädd ½ paket, 2P**], **köttbuljong** och **Vitlöksflörter**. Koka i 3-4 min, eller tills såsen har tjocknat något.

Blanda ner **köttsaft** från **köttet**. Smaka av med **salt*** och **peppar***.

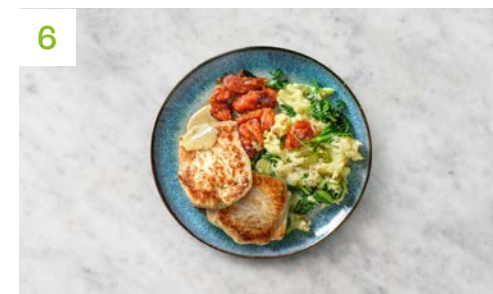
Tillsätt **purjolök** och **spenat** till **potatismoset** och blanda väl.



Fräs purjolök

Skiva **purjolök** tunt. Skölj **spenat**.

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Fräs **purjolök** och **spenat** i 2-3 min, eller tills de börjar bli mjuka. Lägg över till en skål.



Servera

Lägg upp **Colcannon-mos** och **kotletter** på tallrikar. Toppa med **rostade körsbärstomater** och skeda över **sås**. Servera resterande **sås** i en kanna vid sidan av.

Smaklig måltid!