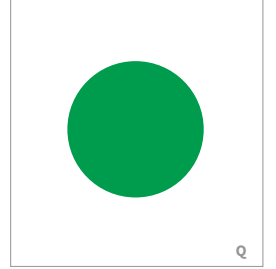




# Lynstegt svinekød med flødestuede champignon & kartoffelmos

25-35 minutter



Bagekartoffel



Gulerod



Champignon



Løg



Hvidløgsfed



Svineschnitzel



Madlavningsfløde



Oksebouillon



Agurk



Bredbladet Persille



Rosmarin

## Lad os komme i gang

Husk at vaske hænder i 20 sekunder, før du starter. Skyl derefter grøntsager, frugter og urter. Glem ikke at vaske hænder og køkkenredskaber umiddelbart efter håndtering af råt kød og rå fisk.

## Køkkenredskaber

Stegepande, gryde

## Kolonialvarer

Salt, peber, olivenolie, smør, mælk

## Ingredienser

	2P	4P
Bagekartoffel	500 g	1000 g
Gulerod	2 stk	2 stk
Smør* 7) (trin 1)	1 spsk	2 spsk
Mælk* 7) (trin 1)	2 spsk	4 spsk
Salt* (trin 1)	½ tsk	1 tsk
Champignon	200 g	400 g
Løg	1 stk	1 stk
Hvidløgsfed	1 stk	2 stk
Rosmarin	½ stilk	1 stilk
Svineschnitzel	300 g	600 g
Madlavningsfløde 7)	½ pakke	1 pakke
Oksebouillon	4 g	8 g
Salt* (trin 4)	¼ tsk	½ tsk
Agurk	1 stk	1 stk
Bredbladet persille	1 pose	1 pose

\*Kolonialvarer

## Næringsindhold

(Baseret på utilberedte ingredienser)

	Pr. 100 g	Pr. portion 800 g
Energi	321 kJ/77 kcal	2567 kJ/614 kcal
Fedt	3 g	22 g
Heraf mættet fedt	2 g	12 g
Kulhydrat	8 g	60 g
Heraf sukkerarter	2 g	17 g
Protein	5 g	42 g
Fiber	1 g	10 g
Salt	0,4 g	2,9 g

## Allergener

7) mælk

Læs altid etiketten for seneste oplysninger om allergener. Bemærk, at næringsindholdet på opskriftskortet kan ændre sig, såfremt ingredienser er blevet udskiftet.



## Del din feedback med os!

DK +45 92 45 29 77 | [hej@hellofresh.dk](mailto:hej@hellofresh.dk)

2021-U42



## Lav kartoffelmos

Bring en gryde med saltet **vand\*** i kog.

Skral **kartoffel**, og skær i 2 cm tern.

Skær **gulerod** (uskrællet) i 2 cm tern.

Kog **kartofler** og **gulerod** i 10-15 min, eller indtil de nemt kan deles med en kniv. Hæld **vand** fra, og tilsæt **smør\*** [1 spsk | 2 spsk], **mælk\*** [2 spsk | 4 spsk], **salt\*** [½ tsk | 1 tsk] og et stort nip **peber\***.

Mos med en kartoffelmoser eller gaffel, og stil til side med låg på for at holde på varmen.



## Steg grøntsager

Skrud ned til middel varme, og tilsæt **madlavningsfløde** [½ pakke, 2P] og **oksebouillon**. Lad simre i 2-3 min, eller indtil tyknet. Krydr med **salt\*** [¼ tsk | ½ tsk] og et nip **peber\***.

Tilsæt **schnitzel**, og vend sammen indtil gennemvarmet.

**TIP:** Tilsæt et skvæt vand, hvis saucen er for tyk.

## HELLO PERSILLE!

Navnet "persille" kommer fra det græske ord "petroselinon", som betyder stenselleri. Persille trives nemlig på sten og vægge.



## Forbered råvarer

Hak **svampe** groft.

Skær **løg** i tynde, halve skiver.

Pres eller hak **hvidløg** fint.

Hak **rosmarin** [½ stilk | 1 stilk] fint.

Skær **schnitzel** i 1 cm strimler på et andet skærebrett.



## Bland agurkesalat

Hak **agurk** groft.

Hak **persille** fint.

Bland **agurk** og **persille** i en skål, og krydr med et nip **peber\***.



## Steg schnitzel

Opvarm en smule **olivenolie\*** i en stor stegepande på høj varme.

Steg **schnitzel** i 1-2 min, eller indtil brunet, og krydr med et nip **salt\*** og **peber\***. Overfør til en tallerken.

Tilsæt en smule **olivenolie\***, **hvidløg** og **løg**, og steg i 1-2 min.

Tilsæt **svampe** og **rosmarin**, og steg videre i 4-5 min, eller indtil brunet.



## Server

Anret **kartoffelmos**, **schnitzel**, **løg** og **svampe** på tallerkener.

Server med **agurkesalsa**.

## Velbekomme!