

Fläskkotletter med mos och spenat (Coop Hälsokasse)

🕒 35 min

Energifördelning

308

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	102	33
Kolhydrater	88	29
Protein	118	38

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
400 g	Potatis	70 kcal
400 g	Rotselleri	36 kcal
1 dl	Mjök, mellan 1,5%	12 kcal
1 tsk	Salt	-
500 g	Fläskkotlett	163 kcal
0.5 tsk	Svartpeppar	-
1 msk	Smör 80 % fett	25 kcal
1 tsk	Salt	-
70 g	Babyspenat	3 kcal

Instruktioner

1. Skala och koka potatis och rotselleri i saltat vatten.
2. Mosa potatisen och rotsellerin med en ballongvisp och tillsätt mjök och salt. Vispa moset fluffigt.
3. Krydda kotletterna med svartpeppar, hetta upp en stekpanna och stek köttbitarna i smör, 3-4 min per sida. Salta.
4. Häll spenaten i stekpannan. Klart att servera när spenaten sjunkit ihop något.