

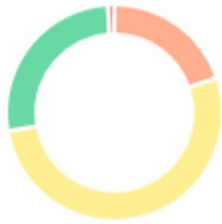
Kotletter i tomat och baconsås

🕒 30 min

Energifördelning

571

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	113	20
Kolhydrater	304	53
Protein	152	27
Alkohol	3	1

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
500 g	magra fläskkotletter	129 kcal
1 msk	margarin, gärna flytande	27 kcal
0 g	salt och peppar	-
70 g	bacon i bitar	60 kcal
200 g	champinjoner i skivor	13 kcal
50 g	finhackad gul lök	5 kcal
4 dl	krossade tomater, gärna smaksatta med tex chili	26 kcal
1.5 dl	vitt matlagningsvin	8 kcal
2 tsk	socker	8 kcal
1.5 msk	kalvfond	1 kcal
0 tsk	salt	-
3 dl	ris	227 kcal
150 g	blandad sallad	7 kcal
2 st	nektarin i tunna skivor	32 kcal
2 st	kiwi i skivor	18 kcal
1 dl	söta körsbär, urkärnade	10 kcal

Instruktioner

Stek kotletterna i en stekpanna så att de får färg. Salta och peppra. Lägg köttet åt sidan.

Stek bacon, svamp och lök (nu behöver du inte tillsätta något extra fett). Tillsätt kotletter, tomater, matlagningsvin, socker, kalvfond och ev salt. Låt alltsammans småkoka i 5-10 minuter, köttet ska vara genomstekt. Servera köttgrytan med kokt ris och sallad.