

Vika 41



Fyrir 2



25 mínútur

Grísamedalíur

með fersku kartöflusalati og kaldri piparsósu

Það sem þú þarft að eiga: Salt, pipar og ólífúolía.

Það sem þarf að hafa við hendina: Panna, pottur, skurðarbretti, hnífur, skál.

Gott er að lesa vel yfir uppskriftina áður en byrjað er að elda. Stillið ofninn á 180°C og blástur.

Helstu ofnæmisvaldar: **Parmesan, köld piparsósa (eggjarauður)**

Til að tryggja ferskleika hráefnisins mælum við með að elda réttina í eftirfarandi röð: Fyrst fisk, síðan kjúkling og loks kjöt.

Geymið hráefnin í kæli.

Allar uppskriftir geta innihaldið hnetur í snefilmagni.

HRÁEFNI



400 gr
Grísalundir



300 gr
Kartöflur



4 stk
Döðlur



30 gr
Parmesan



50 gr
Spínat



1 dolla
Kryddblanda



100 ml
Piparsósa

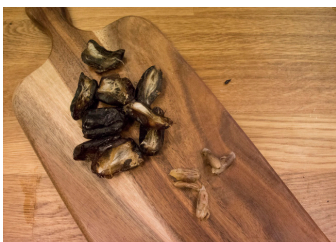
LEIÐBEININGAR



Skref 1 Hitið vatn í potti að suðu, þegar suðan er komin upp skal setja kartöflurnar úti og sjóða í um það bil 15-20 mínútur eða þar til fullsoðnar. Framkvæmið næstu skref á meðan kartöflurnar sjóða.



Skref 2 Skerið grísalundina í meðalstórabita, snúið sárinu upp og þrýstið örlítið niður á bitana. Steikið grísamedalíurnar á sárinu á vel heitri pönnu uppúr ólífuolíu í 2-3 mínútur á hvorri hlið og kryddið með kryddblöndu. Bakið medalíurnar síðan í 180°C heitum ofninum í um það bil 10-15 mínútur eða þar til fullleldaðar.



Skref 3 Takið döðlurnar í sundur og fjarlægjið steininn, saxið döðlurnar í litla bita.



Skref 4 Skerið soðnu kartöflurnar í meðalstóra bita og setjið í skál ásamt söxuðum döðlunum, spínatinu, parmesanflögunum, 2 msk af ólífuolíu og salti og pipar eftir smekk.



Skref 5 Berið grísamedalíurnar fram ásamt kartöflusalatinu og piparsósunni, njótið vel!

NÆRINGARGILDI Í 100 G

159 kcal | Fita: 8,2 g | Mettuð fita: 3,7 g | Kolvetni: 10,5 g | Þ.a. Sykur: 4,2 g | Trefjar: 1,6 g | Prótín: 11,4 g