

Tirsdag:

Pizzabagerens Svinekoteletter med Ris og bagte Persillerødder

Start med at tænde ovnen på 200 grader og sæt en gryde med vand over til ris.

Persillerødder

4 mellemstore persillerødder
lidt timian
Olivenolie
Salt og peber

Fremgangsmåde: Persillerødder skrælles og kvartes. Komme i en frysepose, hvori der kommes lidt olie, salt, peber og finthakket timian. Ryst posen grundigt og kom persillerødderne i et ildfast fad med papir. De skal have ca. 15 min. i ovnen, så det passer nogenlunde, hvis du sætter dem ind, når du har brunet koteletter.

Ris

Kog ris til 4 personer efter anvisning på emballagen (dette varierer meget fra produkt til produkt)

Koteletter

ca. 800 gr. Svinekoteletter (4 store/ 8 små)	hvad jeg har fx timian/persille/oregano
1 skalotteløg (i fine tern)	50 gr. friskrevet parmesan
2 fed hvidløg (friskpresset)	evt. en håndfuld kapers
4 store, modne tomater (i tern)	Lidt olie, evt. en klat smør
1 håndfuld friskhakkede urter (jeg bruger	

Fremgangsmåde: koteletterne ridses, hvis de har fedtkant (ellers kan de godt finde på at krølle op i siderne, så de ligner en skål, når man steger dem ☺) Varm en pande godt op og tilsæt olie og evt. en klat smør. Brun koteletterne godt af på begge sider –flæk evt. et hvidløg og lad det stege med sammen med dem. Krydder godt med salt og peber og læg dem i et ildfast fad. Tilsæt lidt ekstra olie på panden, fjern hvidløget der var med under stegning og sauter løg og hvidløg af (de skal ikke tage farve), nu tilsættes de friskhakkede tomater, der varmes rigtig godt igennem. Tilsæt friske krydderurter og evt. kapers. Kog godt igennem, smag til med salt og peber og fordel over koteletterne. Drys parmesan over og giv dem ca. 10 min i forvarmet ovn ved 200 grader.

