

Fjärilskotletter med svampsås

Stekta fjärilskotletter serverade i pannan med svampsås. Benfria kotletter i gräddig sås smaksatt med champinjoner. Passar till vardags eller middag. Här med ett förslag på tillbehör av klyftpotatis, spenatsallad med zucchini och tomat samt marinerade vita bönor. Andra förslag på tillbehör som passar är Hasselbackspotatis, pressad potatis, kokt potatis, bulgursallad eller pasta som tagliatelle.

Antal personer: 4

Ingredienser

800 gram eller 4 fjärilskotletter, benfria

1 msk smör att steka i

1 krm salt

0,5 krm svartpeppar

SVAMPSÅS:

200 gram champinjoner

1 msk smör

1 krm salt

2 dl vatten

1/2 grönsaksbuljongtärning

1 msk ljus maizenaredning

2 dl grädde

1 tsk kinesisk soja



TILLBEHÖR:

Klyftpotatis & valfri grönsallad

Gör så här

1. Förbered tillbehör som klyftpotatis, spenatsallad och marinerade vita bönor eller de tillbehör du vill ha till.
2. Rensa och tärna eller skiva svampen.
3. Bryn fjärilskotletterna i smör i en stekpanna någon minut på varje sida. Lägg över på en tallrik.
4. Lägg i svampen i pannan samt lite mer smör och fräs den några minuter under omrörning. Salta svampen. Har du bränt i botten på stekpannan så skölj ur den innan.
5. Tillsätt vatten och smula i en halv buljongtärning. Koka ihop och rör tills buljongen löst sig.
6. Pudra över ljus maizenaredning och koka upp.
7. Tillsätt grädden samt svartpeppar och soja.
8. Lägg tillbaka kotletterna och koka upp. Sjud på låg värme någon minut innan servering så att kotletterna är genomstekta. Smaka av med salt och peppar.
9. Garnera gärna kotletterna i pannan med hackad persilja och lite plockad färsk timjan och rosmarin (valfritt). Lite torkad timjan och en nypa rosmarin är ett alternativ om man gillar det.
10. Servera kotletterna i såsen direkt ur pannan med valfria tillbehör.

