

3. Koteletter med sommergrønt

Ingredienser

4 stk. koteletter
200 g f.eks. spidskål eller savoykål
200 g broccoli
2 sommerløg
100 g østershatte
12 cherrytomater
2 fed hvidløg, fint hakket
2 spsk. majsolie
1 dl vand
3 spsk. østerssauce
1 spsk. soyasauce
1 tsk. sukker
Salt og hvid peber

Steg svinekoteletterne på en pande i varm olie i ca. 3 minutter på hver side. Skær kålbladene ud i store strimler. Skær broccoli ud i grove buketter med stilk. Snit sommerløg fint og gem toppene. Varm majsolie i en wok og steg det finthakkede hvidløg gyldenbrunt sammen med kål, broccoli, løg og østershatte i ca. 2-3 minutter. Tilsæt cherrytomater, vand, østerssauce og soyasauce og lad det simre i ca. 2-3 minutter. Smag til med sukker, salt og hvid peber.

Anret svinekoteletterne med de wokstegte grøntsager og kogejuicen. Pynt med fintsnittede toppe fra sommerløg.

Server med ris eller nye kogte kartofler.

