

Oppskrift

Kjøttpudding med grønne bønner- og rosenkålsalat



1

Forvarm ovnen til 180 °C. Varm kjøttpudding i ovnen i 30 minutter til gjennomvarm.

2

Bønne- og rosenkålsalat

Rens grønnsakene og kok opp vann i en kjele. Ha i rosenkål og kok 3 minutter. Ha i bønnene og kok videre i 2 minutter. Sil av og la avkjøle under kaldt, rennende vann.

3

Vinaigrette

Bland sammen olivenolje, presset hvitløk, finrevet sitronskall, sitronsaft og honning. Smak til med salt og pepper. Ha grønnsakene i en salatbolle og vend inn vinaigretten. Sett til side.

4

Varm kjøttpudding på 160 °C m/damp til kjernetemperatur 72 °C – eller stek i skiver i panne.

Produkter i denne oppskriften

Kjøttpudding Kylling 3x1kg Fr Enh



Ingredienser

Prior kjøttpudding av kylling og kalkun 8 skiver

Bønne- og rosenkålsalat

Aspargesbønner 300 g

Rosenkål	400 g
----------	-------

Vinaigrette

Olivenolje	6 ss
------------	------

Hvitløksfedd	2 stk
--------------	-------

Sitron, skallet	1 stk
-----------------	-------

Sitronsaft	3 ss
------------	------

Honning	1 ts
---------	------

Salt og pepper	
----------------	--