

Langtisssteke koteletter

4 porsjoner



Ingredienser

4 koteletter

½ pakke svsker

1 eple

1 løk

Salt og pepper

Litt olje til steking

Slik gjør du

Strø salt og pepper på kotelettene.

Fres så kotelettene på hver side i en stekepanne på høy varme.

Kotelettene legges deretter i en ildfast form sammen med resten av ingrediensene.

Hell over nok vann til å dekke kotelettene.

Stekes på lav temperatur (130 grader) i ca. 1 ½-2 timer i ovnen.

Hell over mer vann underveis hvis det trengs.

Næringsberegning, per porsjon

Energi: 524 kcal

Fett: 32 g

 Mettet fett: 11,6 g

Protein: 34 g

Karbohydrat: 34 g

Fiber: 3 g

Salt: 1 g