

Grillet Kamkotelet, Bagte Tomater & Broccoli i Citronolie

Tilberedelsestid: ca. 30 min. + ca. 25 min. ovntid

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
4 stk	Koteletter
2 stk	Broccoli
1 stk	Citron - økologisk
1 bdt	Timian, frisk
4 stk	Tomater
	DET SKAL DU SELV HAVE
2 spsk	Olivenolie
8 spsk	Olivenolie til dressing
	Fedtstof til stegning
	Salt & Peber

Tilberedning:

Tænd ovnen på 200 grader

Vask og halver tomaterne på tværs.

I en smurt ovnfast fad placerer du tomaterne med skærefladerne opad. Krydr med salt, peber og dryp olivenolie over.

Bag tomater i ca. 20 minutter til de er møre.

Vask og skær broccolien i mindre buketter.

Kog broccoli i letsaltet vand i ca. 5 minutter. Hæld vandet fra og skyl dem i koldt vand.

Lav en citronolie af olivenolie, revet citron, salt samt citronsaften. Vend broccolibuketterne i olien.

Krydder koteletten med salt og peber.

Varm lidt olie på en pande sammen med timianstænglerne.

Steg koteletten på panden i ca. 3-5 minutter på hver side ved middelvarme.

Servér kotelet med bagte tomater og broccoli i citronolie.

Velbekomme.