

September

Månedens Menu

Skinkemignon med rødbedesalat (2 pers.) - Tilberedningstid ca. 45 minutter



Ingredienser:

350 g skinkemignon

2 tsk. olie

2 stilke frisk eller ½ tsk. tørret rosmarin

sølt og peber

250 g små rødbeder

1 lille æble

3 forårsløg

2 spsk. kapers

Fremgangsmåde:

1. Skræl rødbederne og skær dem i tern af ca. 1 x 1 cm. Kog rødbederne i letsaltet vand til de er møre. Hæld vandet fra og lad rødbederne afkøle.
2. Skær æblet i små tern. Snit forårsløgene fint og bland rødbeder, æble, forårsløg og kapers sammen.
3. Skær skinkemignonen næsten igennem på den lange led. Åben kødet og dub kødet tørt med lidt køkkenrulle. Kødet krydres med rosmarin, sølt og peber. Varm olien på en pande og brun kødet ca. 1 min på hver side. Skru ned på middel temperatur og steg kødet i ca. 12 min til kødet er gennemstegt.

Server retten med ris, pasta eller kartofler.

Velbekomme

Indhold pr. pers. (beregninger er før tilberedning)

Energi: 2000 KJ

Protein: 48 g

Fedt: 28 g

Kulhydrat: 7 g

Kalium: 785 mg

Fosfor: 466 mg