



'Beter voor iedereen'

varkenskoteletten met appel en salie



VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE

Energie	362 kcal
Vetten	23,6 g
waarvan verzadigde vetzuren	8,1 g
Omega-3	0,7 g
Koolhydraten	6,2 g
waarvan suikers	5,4 g
Eiwitten	31,2 g
Zout	350 mg

Ingrediënten voor 4 personen

- 4 varkenskoteletten met het 'Beter voor iedereen'-label
- 2 grote appels (bv. Cox of Boskoop)
- 200 g verse spinazie
- 8 salieblaadjes
- 1 eetlepel graantjesmosterd
- 1 theelepel ciderazijn
- 20 g boter
- 2 eetlepels olijfolie

Varkenskoteletten



Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Doe de gekruide 'Beter voor iedereen'-varkenskoteletten in een hete pan met 1 eetlepel olijfolie. Bak 2 à 3 minuten goudbruin aan elke kant. Schik het vlees naast elkaar in een grote ingevette ovenschaal.
- Was de appels en snijd ze in plakjes. Bak ze goudbruin in de 20 g boter.
- Spoel de spinazie grondig schoon. Meng de mosterd, 1 eetlepel olijfolie en de ciderazijn in een kom. Voeg de spinazie toe, breng op smaak en meng goed.
- Bedek de 'Beter voor iedereen'-varkenskoteletten met de appelschijfjes en de gewassen salieblaadjes. Zet opnieuw 5 à 10 minuten in de oven. Laat de magie haar werk doen.
- Dien de 'Beter voor iedereen'-varkenskoteletten op met enkele appelschijfjes, 2 salieblaadjes en een portie spinaziesalade.