



Lövkotletter med tonnatosås

Ingredienser 4 personer

400 g	lövkotletter
2 tsk	olivolja
1 tsk	rosmarin, eller salvia
0,75 tsk	salt
2 krm	svartpeppar, nymald
2 tsk	rosmarin, eller salvia, färsk

Tonnatosås

185 g	tonfisk, i olja
2 dl	gräddfil
1 st	vitlök, klyfta, pressad
1 msk	apelsinsaft, pressad
0,5 msk	citronsaft, pressad
2 krm	salt
1 krm	svartpeppar

Servering

färskpotatis,
rucolasallad

Garnering

strimlat citron- och apelsinskal

Tillagning

I Italien serveras tonnatosås (tonfisksås) till kalvkött, vitello tonnato. En billigare variant är utskuren, tunt skivad kotletrad, s k lövskuren kottlett. Köttet blir mört när det grillas hastigt.

1. Tonnatosås: Häll av oljan från tonfisken. Blanda tonfisk, gräddfil, vitlök, apelsin- och citronsaft, salt och peppar i en matberedare och kör till en sås.
2. Pensla köttet med olivolja och krydda med salt, peppar och rosmarin. Grilla eller stek det i het panna ca 1 min på varje sida.
3. Servera köttet direkt med tonfisksåsen, kokt potatis och rucolasallad. Garnera med strimlat citron- och apelsinskal och kapris.