



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Grillede velfærds-koteletter med sommerlig pastasalat

Det skal du bruge

1½ tsk sennep
½ tsk honning
300 g paprikamarinerede koteletter - velfærd
200 g fuldkornspasta
100 g blåbær
125 g cherrytomater
½ pk mynte, frisk
½ stk melon
1 spsk æbleeddike
½ tsk honning
1 spsk olie ^b

Det skal du selv have

peber ^b
salt ^b

^b basisvare

1. Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill. Du kan også stege koteletterne på en (grill)pande.
2. **Honey-dijon kotelet:** Bland sennep med honning og smør det på begge sider af koteletterne. Krydr med lidt peber og lad dem stå tildækket indtil de skal tilberedes.
3. **Pasta:** Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog. Tillsæt pasta og kog ca. 10 min. Hæld vandet fra og skyl kort i koldt vand og lad dem køle af.
4. **Grønt:** Skyl blåbær og tomater. Skær tomaterne i halve. Skyl mynten og hak den fint. Fjern kernerne fra melonen og skær i både. Fjern skrællen og skær bådene i mindre stykker.
5. **Dressing:** Pisk æbleeddike, honning og olie sammen og smag til med lidt salt.
6. **Grill:** Steg koteletterne ca. 2 min. på hver side. De må gerne være let rosa indeni.
7. **Pastasalat:** Bland forsigtigt pasta med grønten. Hæld dressingen over og vend sammen. Servér salaten til de grillede koteletter.