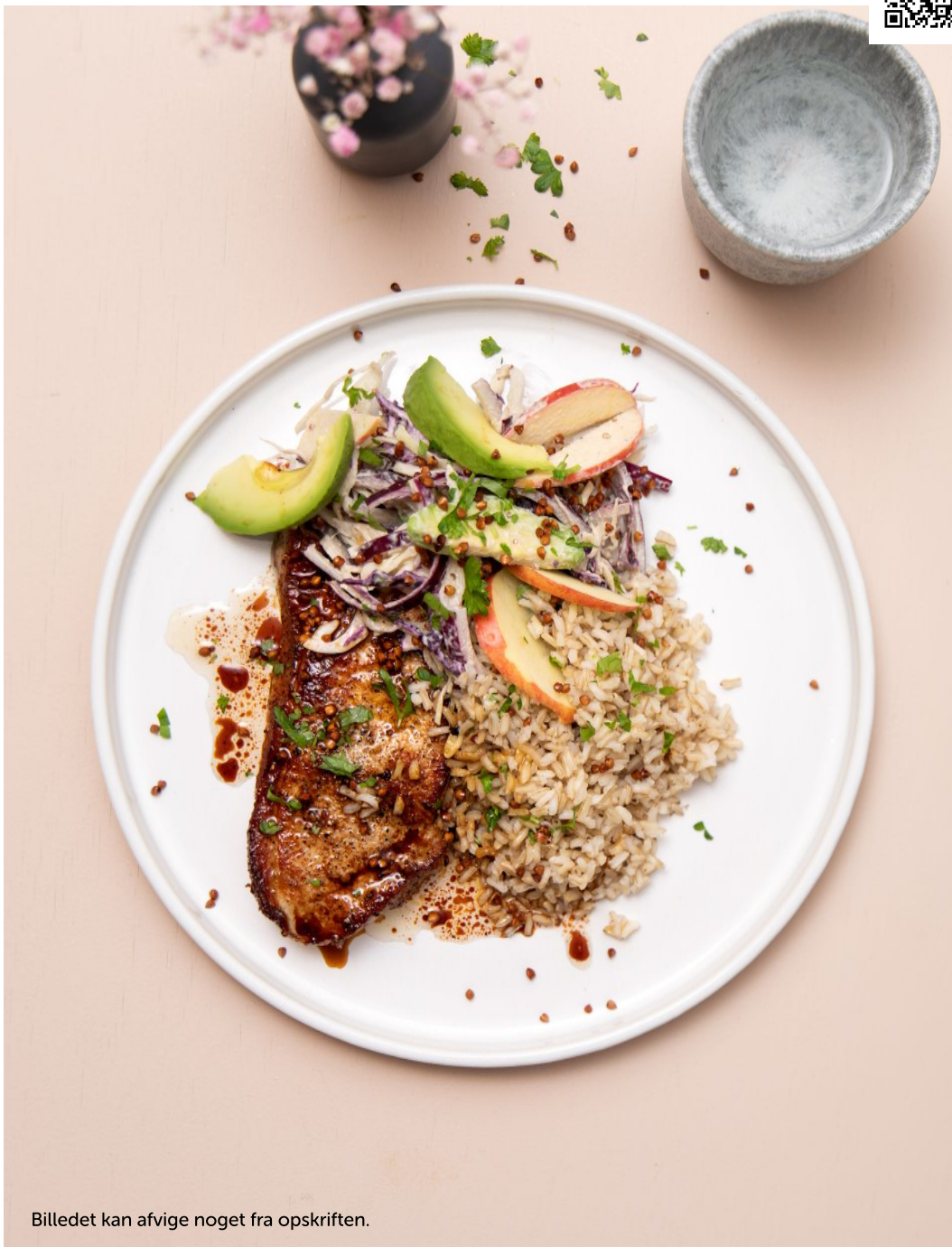




Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Velfærds-paprikakoteletter med æbleslaw og fuldkornsris

Det skal du bruge

135 g fuldkornsris
½ stk rødløg
1 stk æble
⅔ stk avocado
½ pk kruspersille
1 dl creme fraiche
1 spsk æbleeddike
1 tsk sennep
150 g kålmix
½ pose græskar- & solsikkekerner
300 g paprikamarinerede koteletter - velfærd

Det skal du selv have

salt ^b
sukker ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

1. Sæt ris over i 4 dl vand med lidt salt. Kog med låg i 30 min. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig.
2. Pil rødløg og skær i tynde skiver. Skyl æble og skær i smalle både. Flæk avocado, fjern stenen og skær avocadokødet i tern. Skyl og hak persille.
3. Rør creme fraiche, æbleeddike og sennep sammen og smag til med ½ tsk sukker, lidt salt og peber. Vend dressingen sammen med kålmix, rødløg, æble og avocado.
4. Opvarm en pande med 1 tsk olie og rist boghvedekernerne på panden i et par min. til de er sprøde og knasende. Krydr med en smule salt og læg dem på et stykke køkkenrulle.
5. Opvarm den samme pande igen med ½ spsk olie og steg koteletterne i 2-3 min. på hver side til de er let rosa indeni. Krydr med lidt salt og peber.
6. Hæld evt. overskydende vand fra risene og servér dem til kød og æbleslaw **TIP:** Du kan også blande risene i slawen. Drys med hakket persille og ristede kerner.