



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Stegte koteletter med bulgursalat, cherrytomater og hvidløgsdressing

Bulgursalat

125 g bulgur
½ pose persillade
½ stk æble
½ stk skalotteløg
1 tsk olivenolie ^b

Kotelet

2 stk koteletter

Grøntsager

1 stk hjertesalat
125 g cherrytomater
½ pose hvidløgsdressing

Det skal du selv have

olie ^b
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

- Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken, men tilsæt krydderiet i kogevandet sammen med bulguren.
- Kotelet:** Krydr koteletterne med salt og peber. Varm en stegepande op til høj varme og tilsæt lidt olie. Steg kødet i 2–3 min. på hver side til det er gennemstegt. Lad kødet hvile ca. 5 min. før servering.
- Salat:** Skyl og skær hjertesalat i grove strimler. Skyl cherrytomater og halvér, hvis de er store. Kom begge i en skål og vend med hvidløgsdressing.
- Bulgursalat:** Skyl og skær æble i tern. Pil og hak skalotteløg fint. Vend begge dele og olivenolie i den færdigkogte bulgur.