



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 35 MIN. TILBEREDNING

 58 % ØKOLOGISK

Sennep-rosmarin schnitzel med honning-citronstegte gulerødder



XSUND

Ekstra sunde retter med 30-70% økologiske råvarer

Det skal du bruge

2 stk skinkeschnitzler
1 tsk sennep
1 tsk rosmarin
½ stk citron
½ terning bouillon grøntsag
2 dl bulgur
350 g gulerødder
1 stk peberfrugt rød
1 tsk honning
1½ dl letmælk

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Smør schnitzlerne med 1 tsk sennep og fordel ½ tsk rosmarin (GEM resten til senere) på schnitzlerne. Krydr med fintrevet skal af ¼ citron, lidt salt og peber og lad dem trække mens resten gøres klar.
- 2 Kog 3½ dl vand og opløs ½ bouillonterning i vandet.
- 3 Kog 175 g bulgur i bouillon ca. 12 min. for svag varme og under låg.
- 4 Skræl gulerødder, skyl og rens peberfrugt, fjern kernehus og kerner. Del gulerødderne i ca 10 cm stykker og del i kvarte på langs, skær peberfrugt i tynde strimler.
- 5 Lynsteg gulerødderne 3 min. i lidt olie først ved høj varme, skru derefter ned til middel varme.
- 6 Kom peberfrugt, ½ tsk rosmarin, skal af ½ citron, 1 tsk honning og 1 spsk citronsaft ved og steg endnu 2-3 min. Krydr med salt og peber.
- 7 Steg imens schnitzlerne på en varm pande ca. 2 min. på hver side. Læg kødet til side. Pisk 1½ dl mælk med 1 spsk mel og kog panden af med blandingen. Det skal kun småsimre, så sauceen ikke skiller. Smag til med lidt salt og peber.
- 8 Anret schnitzlerne på tallerkenerne, hæld lidt sauce hen over eller server den til. Server med bulgur samt lynstegte grøntsager.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.361 kj / 564 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	8,3 g
heraf mættede fedtsyrer	2,4 g
Kulhydrat	79,3 g
heraf sukkerarter	28,0 g
Protein	43,2 g
Salt	2,6 g
Kostfibre	17,4 g

Allergener



Gluten, Mælk, Selleri, Sennep

Se indholdsdeklaration på bouillon på
retnemt.dk/ingredienslister



Vidste du at..

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.