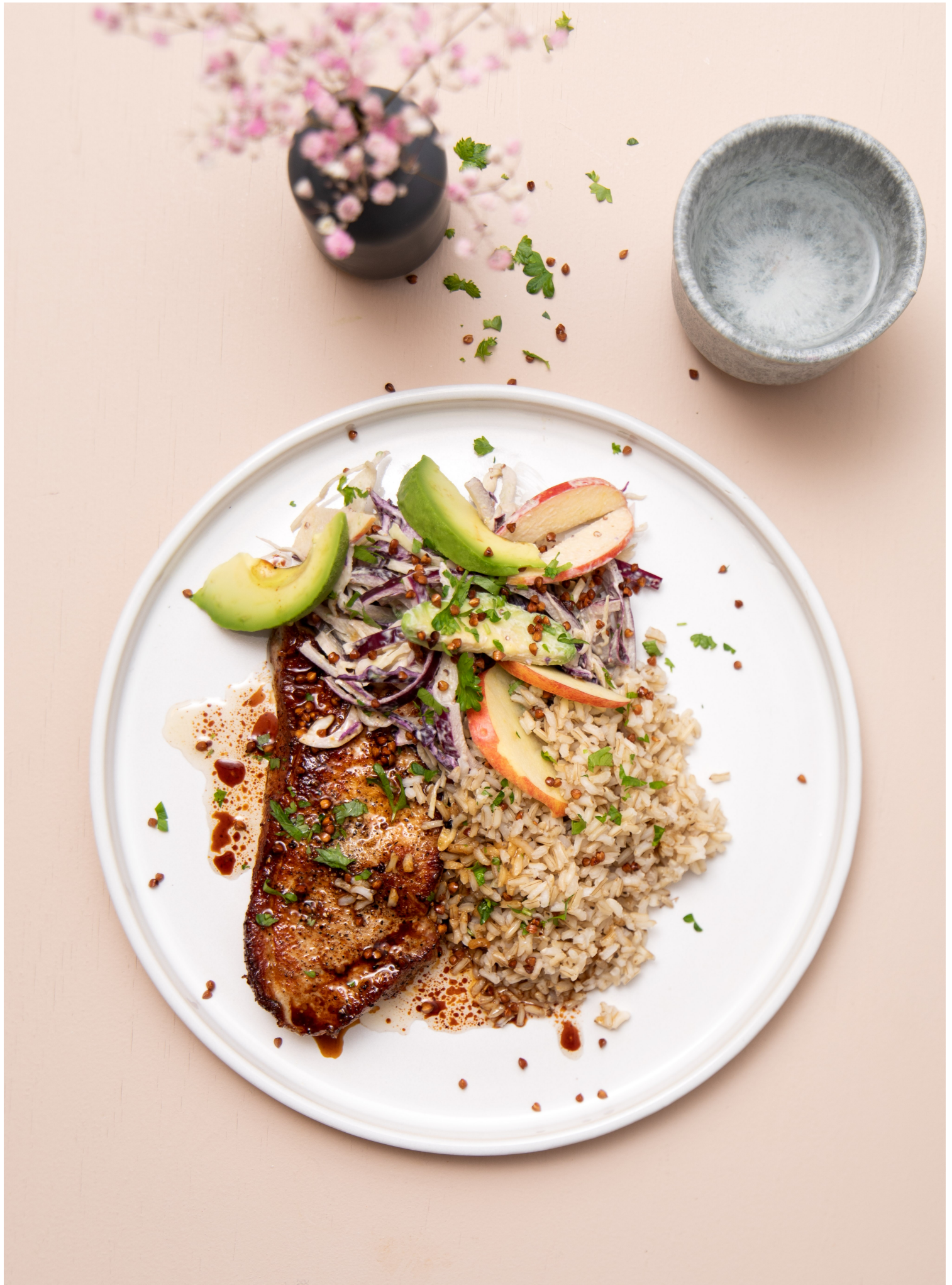




2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING

# Paprikamarinerede koteletter med æbleslaw og grove ris

## Det skal du bruge

200 g ris brune  
½ stk rødløg  
1 stk æble  
⅔ stk avocado  
1 drys kruspersille  
1 dl creme frisk  
1 spsk æbleeddike  
1 tsk grov sennep  
150 g kålmix  
25 g boghvede  
300 g koteletter

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1 Skyl 200 g ris og bring dem i kog i en gryde med 4 dl vand og ½ tsk salt og kog dem i 30 min. Sluk og lad stå på eftervarmen.
- 2 Pil ½ rødløg og skær det 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 frisk, 1 spsk eddike 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 minutter 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 boghvedekerner.

## Allergener

Mælk, Sennep, Svovldioxid

## 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.



## Næringsværdier

Energi pr. portion: 4.306 kJ / 1.029 kcal

Indhold Pr. portion

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| Fedt                    | 49,5 g  |
| heraf mættede fedtsyrer | 12,6 g  |
| Kulhydrat               | 101,3 g |
| heraf sukkerarter       | 14,5 g  |
| Protein                 | 44,7 g  |
| Salt                    | 3,8 g   |
| Kostfibre               | 10,6 g  |