



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Kotelet med hvidkåls-tzatziki og bulgur

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

2 (3)* stk koteletter
1/4 stk hvidkål
1/4 stk hvidløg solo
1 dl græsk yoghurt
175 g bulgur
1/2 spsk gurkemeje
1/2 stk citron
1/2 terning bouillon grøntsag
1/2 stk skalotteløg
1 drys bredbladet persille
1 drys mynte
1/2 spsk honning

Du skal selv have:

Olivেনলী, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1** **Bulgur:** Hæld bulgur i en gryde med 3½ dl vand tilsat bouillon, gurkemeje og hakket skalotteløg. Kog 12 min. Sluk og lad stå på eftervarmen til retten er klar til servering. Skyl og hak bredbladet persillen. Vend det i bulguren og smag til med salt og peber.
- 2** **Tzatziki:** Snit hvidkål fint og kom det i en skål. Bland det med presset hvidløg og lidt salt og peber. Knus det med hænderne og lad stå i 5 min. Hak mynten fint og bland med yoghurt. Hæld evt. væde fra kålen og bland med yoghurten. Kom lidt olivenolie over.
- 3** **Glaseret kotelet:** Varm en stegepande op med lidt smør. Del 1/2 citron i to og steg med skærefladen nedad. Krydr koteletterne med salt og peber og steg kødet i ca. 2-3 min. på hver side. Kom honning ved og pres citronsaft over kødet. Vend koteletterne et par gange mens væden koger ind.
- 4** Servér koteletter med bulgur og hvidkålstzatziki.

Allergener

Gluten, Mælk, Selleri

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: 3.477 kJ / 831 kcal
(4.078 kJ / 975 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 35,4 (45,4)* g
heraf mættede fedtsyrer 13,9 (17,7)* g

Kulhydrat 80,8 (80,1)* g
heraf sukkerarter 21,8 g

Protein 47,3 (61,5)* g

Salt 2,5 (2,6)* g

Kostfibre 18,1 (18,0)* g