



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Grillede frilandskoteletter med sommerlig quinoasalat

Det skal du bruge

100 g quinoa-mix
2 stk svinekoteletter med skaft
1 spsk æbleeddike
1 tsk sennep
2 tsk hyldeblomstsaft
½ stk spidskål
1 stk forårsløg
2 stk paraguayos
60 g blåbær
30 g mandler, ristede og saltede
50 g salatost i kryddermarinade

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen. Koteletterne kan også steges på pande.
- 2 Kog 3 dl vand op i en gryde. Tilsæt quinoa og ½ tsk salt og kog i ca. 15 min. til quinoaen er mør.
- 3 Pensl kødet med lidt olie og krydr med salt og peber. Lad ligge tildækket til de skal tilberedes.
- 4 **Dressing:** Rør 1 spsk æbleeddike, 2 spsk olivenolie, 1 tsk sennep og 2 tsk hyldeblomstsaft sammen.
- 5 Snit spidskålen fint. Rens forårsløg og snit i tynde ringe. Skyl paraguayos og skær i skiver rundt om stenen. Skyl bærrene.
- 6 Grill kødet på direkte varme 3 min. på hver side, flyt til indirekte varme og steg videre ca. 5 min. på hver side. Når de begynder at safte skal de vendes og når den anden side safter er de klar. **På pande:** Steg ved høj varme 3 min. på hver side, skru herefter ned og steg videre som angivet ved grill.
- 7 Når quinoaen er kogt hældes evt. overskydende vand fra og den kommes i en rummelig skål. Lad det afkøle let og vend dressing i. Kom spidskål og forårsløg i og vend rundt.
- 8 Bland paraguayos, bær, mandler og smuldret salatost i salaten og servér til de grillede koteletter.

Allergener

Mælk, Nødder, 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: 4.669 kJ / 1.116 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	71,3 g
heraf mættede fedtsyrer	18,4 g
Kulhydrat	51,9 g
heraf sukkerarter	16,8 g
Protein	66,6 g
Salt	3,0 g
Kostfibre	10,2 g