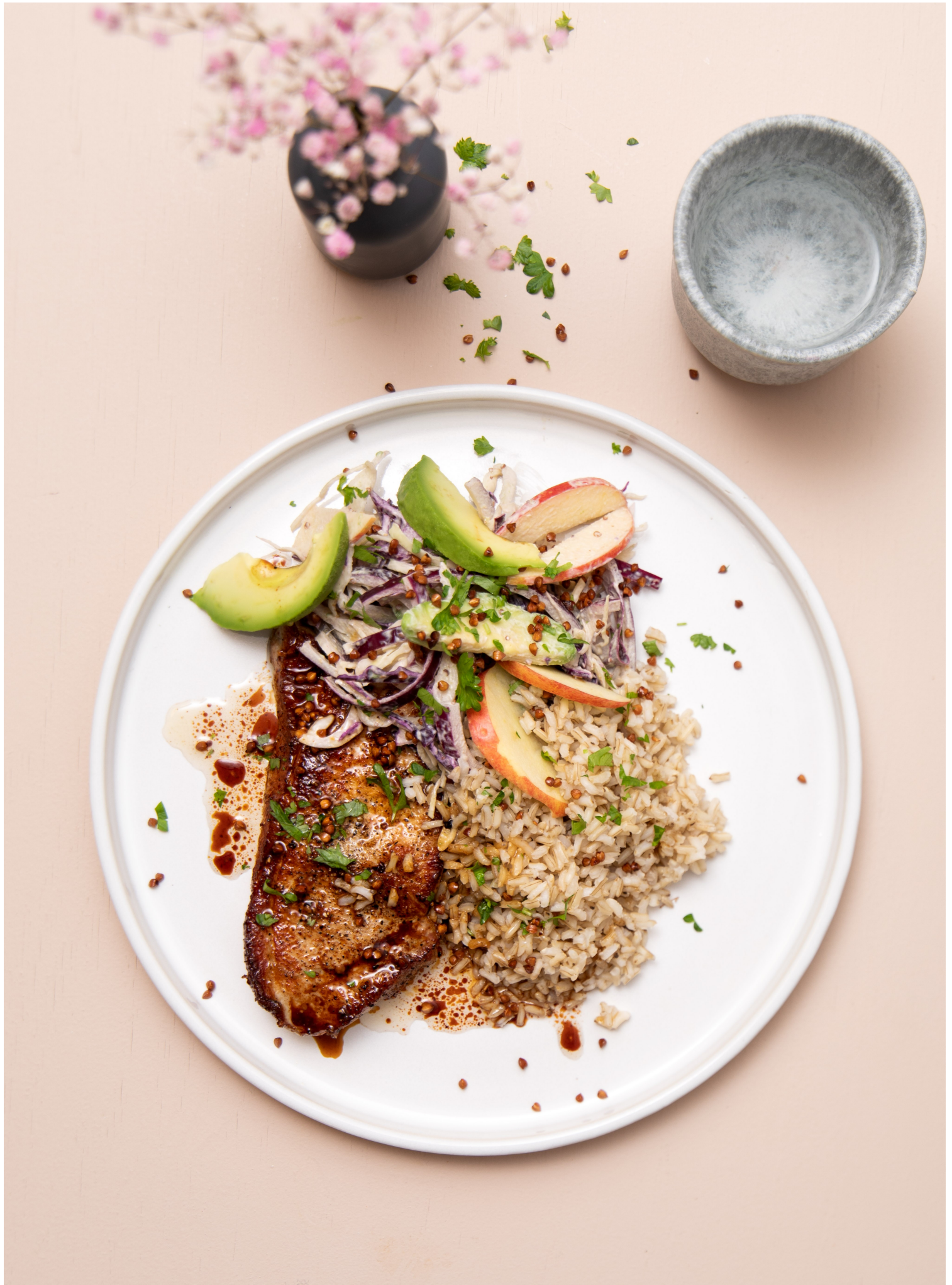




2 PORTIONER



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 balsamico lys
1 tsk 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, balsamico 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: 4.303 kJ / 1.028 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 49,7 g
heraf mættede fedtsyrer 12,6 g

Kulhydrat 100,3 g
heraf sukkerarter 14,5 g

Protein 45,0 g

Salt 3,8 g

Kostfibre 10,6 g