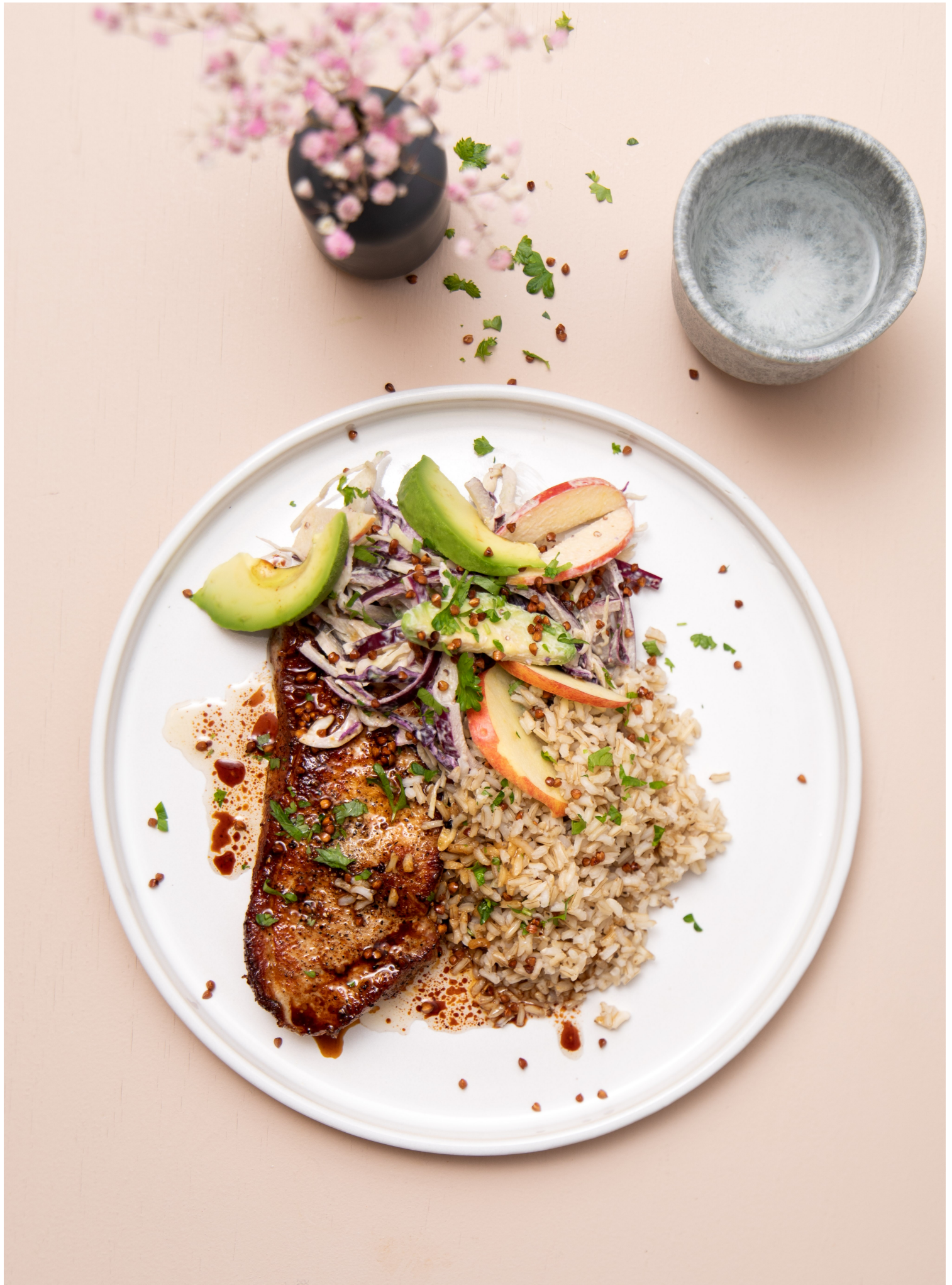




2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Paprikamarinerede koteletter med æbleslaw og grove ris

Det skal du bruge

200 g brune ris
½ stk rødløg
1 stk æble
¾ stk avocado
1 drys kruspersille
1 dl creme frisk
1 spsk æbleeddike
1 tsk sennep
150 g kålmix
25 g boghvede
300 g koteletter

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Sæt ris over i 4 dl vand med lidt salt. Kog med låg i 30 min. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig.
- 2 Pil rødløg og skær 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, æbleeddike 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 min. 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

Laktose, 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:	4.323 kj / 1.033 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	49,7 g
heraf mættede fedtsyrer	12,6 g
Kulhydrat	101,3 g
heraf sukkerarter	14,5 g
Protein	45,1 g
Salt	3,8 g
Kostfibre	10,6 g