



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Tonkatsu schnitzel på svinekød

Det skal du bruge

200 g ris
15 g ingefær
¼ stk spidskål
1½ spsk mayonnaise
½ spsk æbleeddike
½ spsk sojasauce
¼ tsk chiliflager
1 bæger pasteuriseret æg
30 g rasp
2 stk koteletter
½ stk lime
1 spsk teriyaki-sauce
1 spsk sesamfrø

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 2** **Slaw:** Skræl og riv ingefær fint. Snit spidskål i tynde strimler, gerne på mandolinjern. Kom det i en skål med mayonnaise, æbleeddike, soja, chili flager, ½ tsk sukker, lidt salt og peber.
- 3** **Tonkatsu schnitzel:** Kom mel, æg og rasp i hver sin skål/tallerken. Bank koteletterne let med hånden og krydr med salt og peber. Vend dem først i mel, dernæst i æg og til sidst i rasp. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg dem ca. 3 min. på hver side. til de er faste i kødet.
- 4** Skær lime i både. Strø teriyaki sauce og sesamfrø over schnitzlerne og servér med ris, slaw og limebåde til.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Sesamfrø, Soja, 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: 4.017 kj / 960 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 40,7 g
heraf mættede fedtsyrer 9,7 g

Kulhydrat 103,9 g
heraf sukkerarter 6,0 g

Protein 44,6 g

Salt 2,6 g

Kostfibre 4,3 g