



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Japanisk kotelet med kimchi, sesamstegt spinat og æg

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.*

- 200 g ris
- 1 stk æg
- 15 g ingefær
- 1/2+1/2 stk solo hvidløg
- 3/4+1 1/4 spsk sojasauce
- 1 spsk tomatpuré
- 1 1/2 tsk sambal oelek
- 3/4 spsk hvidvinseddike
- 1/4 stk kinaradise
- 2 (3)* stk koteletter
- 1 spsk sesamfrø
- 50 g babyspinat

Du skal selv have:

Olie, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** **Ris:** Kog ris i 3 1/2 dl vand med lidt salt i 12 min. med låg, sluk og lad trække under låg i ca. 10 min.
- 2** **Æg:** Bring en kasserolle med vand i kog. Læg æggene i og kog i 7 min. Skyl dem kort i koldt vand bagefter.
- 3** **Kimchi:** Hak ingefær og halvdelen af hvidløg fint. Bland med 3/4 spsk soja, tomatpure, sambal oelek, hvidvinseddike og 1/2 spsk sukker. Rør godt sammen. Skræl kinaradisen og skær den i tynde strimler. Vend strimlerne med halvdelen af dressingen.
- 4** **Marinade:** Pres resten af hvidløget og bland med soja og 1/2 spsk sukker. Skær koteletter i strimler, bland med marinaden og lad det trække.
- 5** **Sesamstegt spinat:** Rist sesamfrø på en tør pande til de får lidt farve. Læg til side. Kom lidt olie på panden og steg babyspinaten kort. Bland med halvdelen af den ristede sesam.
- 6** **Japanisk kotelet:** Varm samtidig en stegepande mere op med lidt olie. Steg kødet i 4-5 min. ved høj varme til det føles fast, når man prikker i det.
- 7** Pil og halvér æg. Servér sojastegt kotelet med ris, kimchi, spinat og et halvt æg. Top med resten af dressingen og ristet sesam.

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:	3.418 kj / 817 kcal (4.035 kj / 964 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	26,0 (36,0)* g
heraf mættede fedtsyrer	9,0 (12,8)* g
Kulhydrat	99,6 g
heraf sukkerarter	11,8 g
Protein	46,2 (60,6)* g
Salt	5,2 g
Kostfibre	4,2 g