



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

BBQ-glaseret kotelet med honning/senneps-kartoffelsalat

Det skal du bruge

400 g kartofler
2 spsk citrusvinaigrette
1 spsk sennep
½ spsk honning
½ pose purløg
½ stk rødløg
½ stk æble
½ stk rød peber
140 g majserner
1 spsk æbleeddike
2 stk koteletter
¾ dl barbecuesauce
½ stk grøn chili

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede kødet på grill.
- 2 **Kartoffelsalat:** Kog kartoflerne i letsaltet vand i ca. 20 min. til de slipper, når man stikker i dem. Skyl kartoflerne hurtigt i koldt vand. Del dem i fire og kom dem i skål. Rør citrusvinaigrette, sennep og honning sammen og bland med kartoflerne. Smag til med salt og peber. Skær/klip purløg fint og kom halvdelen i kartoffelsalaten.
- 3 **Majssalat:** Pil og hak rødløg fint. Skyl æblet og peberfrugt, skær begge i tern. Dræn majsene og kom dem i en skål sammen med rødløg, peberfrugt og æble. Vend det med æbleeddike og 1 spsk olie samt resten af purløget. Smag til med salt og peber.
- 4 **BBQ kotelet:** Krydr kødet med salt og peber på begge sider. **Grill:** Brun på direkte varme i ca. 2 min. på hver side. Læg kødet i en foliebakke, pensl med lidt barbecuesauce og steg videre på indirekte varme ca. 5-7 min. **Pande:** Varm en (grill)pande op med lidt olie. Steg koteletterne ved høj varme ca. 2 min. på hver side, skru ned og steg videre i 3-4 min. Pensl med barbecuesauce inden servering.
- 5 Skær chili i tynde skiver. Servér de grillede koteletter med resten af bbq-saucen til sammen med kartoffelsalat og majssalat. Drys med chili, hvis du ønsker det stærkt.

Allergener

Selleri, 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: 3.348 kJ / 800 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 40,0 g
heraf mættede fedtsyrer 10,0 g

Kulhydrat 72,2 g
heraf sukkerarter 27,6 g

Protein 37,8 g

Salt 3,3 g

Kostfibre 6,1 g