



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Thailandske koteletter med karrykokossauce

Det skal du bruge

400 g ris
4 stk koteletter
1 stk squash
1 stk rød peber
 $\frac{2}{3}$ stk solo hvidløg
30 g ingefær
 $\frac{1}{2}$ pose grøntsagsbouillon
2 spsk karry
4 dl kokosmælk
2 spsk fiskesauce

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Kog ris i $3\frac{1}{2}$ dl vand tilsat $\frac{1}{2}$ tsk salt i 12 min under låg. Sluk og lad dem trække til retten er færdig.
- 2** Krydr koteletterne med salt og peber. Varm $\frac{1}{2}$ spsk olie på en pande ved god varme. Brun kødet 2 min. på hver side. Læg halvdelen til side på en stor tallerken og resten i et ovnfast fad.
- 3** **Stegte grøntsager:** Lav tynde strimler af squash med en kartoffelskræller eller del den på langs og skær tynde skiver. Fjern kerner og skær peberfrugt i strimler. Skræl og riv hvidløg og ingefær. Linsteg ingefær, hvidløg, peberfrugt og squash i 1 spsk olie ved høj varme 3-4 min. Smag til med salt og peber. Fordel halvdelen over koteletterne i fadet og resten på dem på tallerkenen.
- 4** **Karrysauce:** Opløs bouillon i $\frac{1}{2}$ dl kogende vand. Svits karry i 2 tsk olie på en pande. Tilsæt kokosmælk og bouillon og lad det koge igennem. Smag til med fiskesauce, 2 spsk sukker og evt. salt. Hæld halvdelen over koteletterne i fadet og sæt det i køleskabet til dag 2. Kom koteletter og grøntsager fra tallerkenen i saucen på panden og lad det simre 3-4 min. Servér med ris.
- 5** **DAG 2:** Tag fadet ud af køleskabet, gerne $\frac{1}{2}$ time før, hvis muligt. Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Kog ris som i pkt 1. Sæt fadet i ovnen ca. 20-25 min. til det er gennemvarmt.

Allergener

Fisk, Selleri

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: 4.162 kj / 995 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 48,6 g
heraf mættede fedtsyrer 24,7 g

Kulhydrat 95,4 g
heraf sukkerarter 14,4 g

Protein 43,9 g

Salt 4,3 g

Kostfibre 3,8 g