



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Mexi-kotelet med chilirub og mexislaw

## Det skal du bruge

200 g fuldkornspasta  
½ stk spidskål  
½ stk grøn peber  
1 pose rosiner  
1 pose græskar & solsikkekerner  
½ stk lime  
½ pose mexico mix-krydderi  
½ pose chiliflager  
2 stk koteletter

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1** Kom pasta i en mellemstor gryde med rigeligt letsaltet vand og kog 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den.
- 2** Fjern de yderste blade på spidskålen, hvis de ikke er pæne og snit resten i fine strimler. Skyl og rens peberfrugten for kerner og skær den i små tern.
- 3** **Mexislaw:** Bland spidskål, peberfrugt og rosiner. Pres saft af lime og pisk sammen med 1 spsk olie og ½ tsk sukker. Smag til med salt og peber og vend med kålen.
- 4** **Chilirub:** Hak kernerne fint evt. i minihakker og bland med Mexico mix og chiliflager (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Læg rubben på en flad tallerken.
- 5** **Mexi-koteletter:** Vend koteletterne i rubben, så de er dækket over det hele. Varm lidt olie op på en (grill)pande ved middelhøj varme og steg koteletterne ca. 3-4 min. på hver side, så de er svagt rosa indeni. Så er de mest møre og saftige.
- 6** Bland mexislaw med pastaen eller server det hver for sig. Dryp evt. lidt olie over pastaen, hvis den serveres alene.

## Allergener

Gluten, Hvede, 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: 3.600 kJ / 860 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 35,4 g  
heraf mættede fedtsyrer 9,3 g

Kulhydrat 86,3 g  
heraf sukkerarter 15,8 g

Protein 49,2 g

Salt 1,8 g

Kostfibre 12,8 g