



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Grillet mexi-kotelet med chilirub og mexislaw

Det skal du bruge

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

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen, hvis du ønsker at grille koteletterne. Du kan også stege på en (grill)pande.
- 2 Kom pasta i en mellemstor gryde med rigeligt letsaltet vand og kog 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den.
- 3 **Mexislaw:** 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. Bland spidskål, peberfrugt og rosiner. Pres saft af lime og pisk sammen med mayonnaise 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. **Grill:** Pensl grillen med olie og grill koteletterne på direkte varme ca 3-4 min. på hver side. De skal være svagt rosa indeni, så er de mest møre og saftige. **Pande:** Varm lidt olie op på en (grill)pande ved middelhøj varme og steg koteletterne lige som på grill.
- 6 **Anret:** Bland mexislaw med pastaen eller servér det hver for sig. Dryp evt. lidt olie over pastaen, hvis den serveres alene.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede

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:	3.954 kj / 945 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	42,1 g
heraf mættede fedtsyrer	9,7 g
Kulhydrat	91,2 g
heraf sukkerarter	16,4 g
Protein	50,3 g
Salt	1,7 g
Kostfibre	8,0 g