



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Lechon asado - Citrusmarineret kotelet med caribisk coleslaw

Det skal du bruge

½ stk løg
½+½ fed hvidløg
1 tsk oregano
½ tsk spidskommen
½ stk appelsin
1 stk lime
2 stk koteletter
2 stk søde kartofler
2 spsk mayonnaise
½ stk mango
½ pakke koriander, frisk
½ stk grøn chili
125 g snittet spidskål
½ spsk hvidvinseddike

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill. Ellers tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
- 2** **Marinade:** Pil og hak løg groft og kom det i en skål. Pres hvidløg og tilsæt halvdelen, ½ tsk salt, oregano, spidskommen og saft af lime og appelsin. Rør det sammen og hæld det i en plasticpose. Kom koteletterne i, vend rundt og lad det trække i ca. 20 min (gerne længere).
- 3** **Bagte søde kartofler:** Skræl de søde kartofler, skær i både og bland med lidt olie, salt og peber. **Grill:** Læg dem i en alubakke og grill på direkte varme under låg ca. 20 min. Hold øje med dem, da temperaturen kan variere meget. **Ovn:** Fordel dem på en bageplade med bagepapir og bag dem i 15-20 min.
- 4** **Hvidløgsmayonnaise:** Rør mayonnaise og resten af hvidløget sammen. Smag til med salt og peber.
- 5** **Caribisk coleslaw:** Skræl mango og skær den i tynde skiver. Hak koriander groft. Skær chilien i tynde ringe (undlad eller reducer mængden, hvis du ønsker det mindre stærkt). Kom det hele i en skål sammen med spidskål og hæld hvidvinseddike over. Smag til med salt og peber.
- 6** **Lechon asado koteletter:** Tag koteletterne op af marianden (gem den) og grill ca. 2 min på hver side på direkte varme. Flyt til indirekte varme og steg videre til de er gennemstegte. **Pande:** Brun 2 min. på hver side i lidt olie på en (grill)pande ved høj varme. Læg koteletterne i et ovnfast fad, hæld marinaden over og steg færdig i ovnen.
- 7** Servér koteletterne med coleslaw, bagte søde kartofler og hvidløgsmayonnaise.

Allergener

Æg, 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:	2.704 kj / 646 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	34,4 g
heraf mættede fedtsyrer	9,0 g
Kulhydrat	49,6 g
heraf sukkerarter	24,0 g
Protein	34,6 g
Salt	1,8 g
Kostfibre	10,4 g