



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING



# Grillede velfærds-koteletter med sommerlig pastasalat

## Det skal du bruge

1½ tsk sennep  
½ tsk honning  
300 g paprikamarinerede koteletter - velfærd  
200 g fuldkornspasta  
100 g blåbær  
125 g cherrytomater  
½ pakke mynte, frisk  
½ stk melon  
2 spsk hyldeblomstsft

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill. Du kan også stege koteletterne på en (grill)pande.
- 2** **Honey-dijon kotelet:** Bland sennep med honning og smør det på begge sider af koteletterne. Krydr med lidt peber og lad dem stå tildækket indtil de skal tilberedes.
- 3** **Pasta:** Bring en gryde med rigeligt lentsaltet vand i kog. Tillsæt pasta og kog ca. 10 min. Hæld vandet fra og skyl kort i koldt vand og lad dem køle af.
- 4** **Grønt:** Skyl blåbær og tomater. Skær tomaterne i halve. Skyl mynten og hak den fint. Fjern kernerne fra melonen og skær i både. Fjern skrællen og skær bådene i mindre stykker.
- 5** **Hyldeblomstdressing:** Pisk hyldeblomstsft med 1 spsk olie og smag til med lidt salt.
- 6** **Grill:** Steg koteletterne ca. 2 min. på hver side. De må gerne være let rosa indeni.
- 7** **Pastasalat:** Bland forsigtigt pasta med grønten. Hæld hyldeblomstdressing over og vend sammen. Servér salaten til de grillede koteletter.

## Allergener

Gluten, Hvede, 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: 3.784 kJ / 904 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 38,1 g  
heraf mættede fedtsyrer 7,2 g

Kulhydrat 96,9 g  
heraf sukkerarter 33,1 g

Protein 43,5 g

Salt 2,4 g

Kostfibre 12,0 g