



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Paprika-koteletter og kartoffelsalat med sur/sød broccoli

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

1 stk broccoli
3 spsk æbleeddike
1½ spsk honning
400 g kartofler
1 pose paprika
2 (3)* stk koteletter
100 g slikærter (sugar snaps)
½ stk rødløg
½ pakke dild, frisk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Sur/sød broccoli:** Skyl broccoli og del i buketter. Brug gerne stokken på broccolien også. Bland eddike, honning og 1½ spsk olie og smag til med salt og peber. Vend sammen med broccoli og sæt på køl.
- 2 Kartofler:** Skær kartoflerne i mundrette stykker. Kog dem i letsaltet vand ca. 10 min.
- 3 Paprikamarinade:** Bland paprika med 2 spsk olie i en frysepose eller dyb tallerken. Kom koteletterne i og fordel marinade godt på dem. Lad det marinere indtil stegning.
- 4 Ærter:** Skyl ærterne og skær i mundrette stykker. Kog med kartoflerne det sidste minut. Hæld vandet fra og skyl kort i koldt vand.
- 5 Kartoffelsalat:** Pil løg og skær i tynde ringe. Hak dild groft. Bland det med kartofler, ærter og broccoli sammen med resten af sur/sød marinaden.
- 6 Paprika-koteletter:** Varm en pande op med lidt olie og steg koteletterne 2-3 min. på hver side.
- 7** Servér koteletterne med kartoffelsalat.

Allergener

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: 2.861 kJ / 684 kcal
(3.496 kJ / 836 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 32,5 (42,5)* g
heraf mættede fedtsyrer 8,5 (12,3)* g

Kulhydrat 57,1 (58,1)* g
heraf sukkerarter 21,2 g

Protein 40,8 (55,2)* g

Salt 1,4 (1,5)* g

Kostfibre 9,6 g