



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Paneret grillost med bulgur/kålsalat og citrus-chilidressing

Det skal du bruge

125 g bulgur
½ pose ponzu sauce
2 tsk sød chilisaUCE
½ stk æble
100 g kålmix
250 g grill-ost
50 g salatmix napolitana
1 bæger pasteuriseret æg
2 poser rasp

Du skal selv have:

Mel, Olivenolie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Bulgur:** Kog bulgur i 3 dl vand med lidt salt i 12 min. under låg. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig. Hæld evt. overskydende vand fra.
- 2 Citrus-chilidressing:** Bland ponzu sauce med sød chili, 1 tsk olivenolie og 2 tsk vand i en lille skål.
- 3 Kålsalat:** Kom kålmix i en skål og tilsæt halvdelen af citrusdressing. Bland godt rundt og kram kålen let med fingrene. Skær æble i tern og vend sammen med kålen og salatmix.
- 4 Paneret grill-ost:** Skær grill-osten i skiver. Kom 1 spsk hvedemel på en tallerken, æg i en anden og rasp i en tredje tallerken. Vend grill-osten først i mel, så i æg og sidst i raspen. Kom lidt olie på en stegepande og steg osten ved middelvarme i 3-4 min. på hver side. Krydr med salt.
- 5** Vend den kogte bulgur forsigtig i kålsalaten eller servér det separat til paneret grill-ost og resten af citrusdressing.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Soja

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:	3.124 kj / 747 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	34,6 g
heraf mættede fedtsyrer	16,2 g
Kulhydrat	74,4 g
heraf sukkerarter	13,1 g
Protein	34,4 g
Salt	8,2 g
Kostfibre	4,1 g