



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Kotelet med couscoussalat og goma dare

Det skal du bruge

125 g couscous
2 stk koteletter
½ stk granatæble
1 stk æble
1 stilk bladselleri
½ stk rødløg
½ pakke mynte, frisk
1 spsk æbleeddike
½ stk lime
½ pose hoisinsauce
1 spsk tahin

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Couscous:** Kom couscous i en skål og hæld 1½ dl kogende vand på. Dæk det til med et låg eller staniol og lad det trække 10 min.
- 2** **Kotelet:** Varm en stegepande op med lidt olie. Bank koteletterne lidt flade og krydr med salt og peber. Steg dem ved høj varme 2-3 min. på hver side.
- 3** **Couscoussalat:** Del granatæble i to og bank på bagsiden med en grydeske over en skål til kernerne kommer ud. Skyl æble og bladselleri og skær begge i tern. Pil rødløg og skær det i tynde skiver. Hak mynten fint. Vend det hele sammen med couscous, æbleeddike, lidt olivenolie, salt og peber.
- 4** **Goma dare:** Riv skallen af lime i en lille skål og pres saften i. Bland med hoisinsauce, tahin og 2 spsk vand. Rør det godt samme.
- 5** **Anret:** Fordel couscoussalaten i bunden af dybe tallerkner. Skær koteletterne i strimler og læg dem på toppen. Tegn med goma dare til sidst.

Allergener

Gluten, Hvede, Selleri, Sesamfrø, Soja, 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: 3.092 kj / 739 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 30,4 g
heraf mættede fedtsyrer 8,4 g

Kulhydrat 75,9 g
heraf sukkerarter 14,0 g

Protein 40,4 g

Salt 2,5 g

Kostfibre 3,2 g