



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING



# Tonkatsu schnitzel på svinekød

## Det skal du bruge

135 g basmatiris  
½ stk ingefær  
¼ stk spidskål  
1½ spsk mayonnaise  
½ spsk hvidvinseddike  
½ spsk sojasauce  
¼ tsk chiliflager  
1 bæger pasteuriseret æg  
1 pose rasp  
2 stk koteletter  
½ stk lime  
1 spsk teriyaki-sauce  
1 pose sesamfrø

## Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Slaw: Skræl og riv ingefær fint. Snit spidskål i tynde strimler, gerne på mandolinjern. Kom det i en skål med mayonnaise, eddike, soja, chili flager, ½ tsk sukker, lidt salt og peber.
- 3** Tonkatsu schnitzel: Kom mel, æg og rasp i hver sin skål/tallerken. Bank koteletterne let med hånden og krydr med salt og peber. Vend dem først i mel, dernæst i æg og til sidst i rasp. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg dem ca. 3 min. på hver side. til de er faste i kødet.
- 4** Skær lime i både. Strø teriyaki sauce og sesamfrø over schnitzlerne og servér med ris, slaw og limebåde til.

## Allergener

Æg, Gluten, Hvede, 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:	3.441 kj / 822 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	39,4 g
heraf mættede fedtsyrer	9,5 g
Kulhydrat	74,9 g
heraf sukkerarter	3,0 g
Protein	42,1 g
Salt	2,2 g
Kostfibre	4,4 g