



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Koteletter med tomatbulgur og æbletzatziki

Det skal du bruge

1 pakke tomatpuré
½ pose hønsebouillon
125 g bulgur
1 stk rødløg
1 stk rød peber
2 stk koteletter
½ stk æble
1 dl yoghurt naturel
½ pose persillade

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Bulgur:** Varm lidt olie op til middelhøj varme i en kasserolle. Tilsæt tomatpuré og steg ca. 1 min. Tilføj bouillon og 2½ dl vand og bring det i kog. Kom bulgur i, rør rundt og lad det småkoge ved lav varme under låg i 8-10 min. Rør jævnligt, så det ikke brænder på.
- 2 Tomatbulgur med peberfrugt og løg:** Pil rødløg og skær i både. Skyl, rens og skær peberfrugt i grove tern. Varm en stegepande op til middelhøj varme og tilsæt lidt olie. Steg peberfrugt og løg ca. 3 min til de har fået lidt farve, men stadig har bid. Kom bulguren i en serveringsskål og vend ½ spsk smør i. Bland de stegte grøntsager i.
- 3 Koteletter:** Krydr koteletterne med lidt salt og peber. Kom lidt mere olie på panden og varm op til høj varme. Steg kødet ca. 2 min. på hver side, så det lige er gennemstegt. Lad kødet hvile indtil servering.
- 4 Æbletzatziki:** Skyl og riv æble på den grove side af et rivejern. Bland det med yoghurt og persillade i en lille skål. Smag til med salt og peber.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, 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:	2.948 kj / 705 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	30,2 g
heraf mættede fedtsyrer	13,0 g
Kulhydrat	67,0 g
heraf sukkerarter	16,2 g
Protein	41,1 g
Salt	2,0 g
Kostfibre	3,3 g