



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Loaded fries med sojastegt svinekød og grønkål

Det skal du bruge

2 stk bagekartofler
1 tsk røget paprika
½ stk rødløg
150 g coleslaw-blanding
1 spsk hvidvinseddike
300 g hakket gris & kalv
1 fed hvidløg
1 spsk sojasauce
75 g snittet grønkål
2 spsk mayonnaise
½ stk rød chili

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 230°C (Varmluft).
- 2** **Loaded fries:** Skyl og skær kartofler i stave. Spred stavene ud på en bageplade med bagepapir og tilsæt lidt olie, røget paprika, salt og peber. Steg kartoflerne i ovnen ca. 20 min. til de er møre og sprøde.
- 3** **Kålsalat:** Pil og skær løget i tynde skiver. Kom coleslaw-blandingen i en skål og rør det sammen med hvidvinseddike, 1 spsk olivenolie, salt og peber.
- 4** **Sojastegt svinekød:** Varm lidt olie op på en stegepande ved høj varme. Pil og pres hvidløg. Kom kødet på i ét stykke og steg ca. 2 min. på hver side, så det får stegeskorpe. Del det nu fra hinanden, tilføj halvdelen af hvidløget og steg til det hele har fået farve. Tilsæt soja og smag til med lidt peber.
- 5** **Sprød grønkål:** Vend grønkålen med lidt olie i en skål eller en frysepose. Læg grønkålen på bagepladen med kartoflerne, når der er ca. 5 min. tilbage af kartoflernes bagetid.
- 6** **Topping:** Bland resten af hvidløget med mayonnaise. Skyl chili og skær i tynde ringe. Fordel fritterne på tallerkener og kom kød hen over. Top med hvidløgs mayo, chili og sprød grønkål. Servér kålsalaten ved siden af eller kom den over retten som topping.

Allergener

Æg, 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:	3.049 kj / 729 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	40,3 g
heraf mættede fedtsyrer	8,0 g
Kulhydrat	53,0 g
heraf sukkerarter	10,6 g
Protein	38,5 g
Salt	2,6 g
Kostfibre	8,0 g