



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 45 MIN. TILBEREDNING

## Fadkoteletter i sur-sød-sauce med ris, rosiner og ananas



TO DAGE

Spar tid og penge med mad til 2 dage

### Det skal du bruge

400 g ris hvide  
8 stk koteletter  
300 g grønne bønner  
200 g perleløg  
2 spsk rødvinseddike  
340 g ananas i tern  
1 terning bouillon grøntsag  
1½ spsk tomatpure  
1 spsk saucejævner  
50 g rosiner  
salt  
peber  
smør  
sukker

### Du skal selv have:

Peber, Salt, Smør, Sukker

### Fremgangsmåde

- 1 Bring 200 g ris og 3½ dl vand tilsat ½ tsk salt i kog under låg og kog 12 min. Sluk og lad stå på eftervarmen (induktion lad stå på 1) til retten er klar.
- 2 Dup koteletterne tørre med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Lad 2 tsk smør blive gyldent på en dyb pande ved kraftig varme og brun koteletterne kort på hver side ad to omgange. Læg halvdelen på en tallerken og resten i et lille ovnfast fad til dag 2.
- 3 Skyl og nip bønner. Kom 200 g løg og bønner på panden. Svits og vend dem, til de er knap møre og stadig lidt sprøde. Fordel halvdelen over kødet til dag 2. Gem resten til senere.
- 4 **Sauce:** På panden piskes 2 spsk rødvinseddike, 3 spsk ananassaft (gem ternene og server til), 3 dl kogende vand, 1 bouillonterning, 1½ spsk tomatpuré, 2 spsk sukker, 1 spsk saucejævner sammen og koges ved middel varme i 3 min. Hæld halvdelen over kødet i fadet og sæt det på køl. Læg resten af koteletterne i saucen på panden, og steg i saucen ca. 1 min, til de lige netop er gennemstegte. Smag til med salt og peber. Tilsæt grøntsagerne, varm igennem og server med ris, ananas og rosiner. Gem resten af ananas og rosiner til dag 2.
- 5 **DAG 2:** Tag fadet med kød og grøntsager ud af køleskabet. Bring ris i kog som i pkt. 1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Sæt fadet i ovnen og varm det ca. 15 minutter. Server med ris, ananas og rosiner.

## Næringsværdier



Energi pr. portion: 4.425 kJ / 1.058 kcal

Indhold	Pr. portion
<b>Fedt</b>	<b>5,9 g</b>
heraf mættede fedtsyrer	2,0 g
<b>Kulhydrat</b>	<b>225,7 g</b>
heraf sukkerarter	65,0 g
<b>Protein</b>	<b>25,4 g</b>
<b>Salt</b>	<b>8,1 g</b>
<b>Kostfibre</b>	<b>9,6 g</b>

## Allergener



Mælk, Selleri, Svovldioxid

Se indholdsdeklaration på bouillon på [retnemt.dk/ingredienslister](https://retnemt.dk/ingredienslister)



## 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.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.