



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Kotelet med spidskåls-tzatziki og bulgur

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

1/2 stk skalotteløg
175 g bulgur
1/2 pose grøntsagsbouillon
1/4 spsk gurkemeje
1/2 pakke bredbladet persille
125 g snittet spidskål
1/4 stk solo hvidløg
1/2 pose mynte
1 dl græsk yoghurt
1/2 stk citron
2 (3)* stk koteletter
1 tsk honning

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Bulgur:** Pil og hak skalotteløg. Kom det i en gryde med bulgur og 3 1/2 dl vand tilsat bouillon og gurkemeje. Kog 12 min. Sluk og lad stå på eftervarmen til retten er klar til servering. Skyl og hak persillen. Vend det i bulguren og smag til med salt og peber.
- 2 Tzatziki:** Kom spidskål i en skål. Bland det med presset hvidløg og lidt salt og peber. Knus det med hænderne og lad stå i 5 min. Hak mynten fint og bland med yoghurt. Hæld evt. væde fra kålen og bland med yoghurten. Kom lidt olivenolie over.
- 3 Glaseret kotelet:** Varm en stegepande op med lidt smør. Del citron i to og steg med skærefluden nedad. Krydr koteletterne med salt og peber og steg kødet i ca. 2-3 min. på hver side. Kom honning ved og pres citronsaft over kødet. Vend koteletterne et par gange mens væden koger ind.
- 4** Servér koteletter med bulgur og hvidkålstzatziki.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri

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: 3.190 kj / 762 kcal
(3.791 kj / 906 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 34,6 (44,6)* g
heraf mættede fedtsyrer 13,5 (17,3)* g

Kulhydrat 66,8 (66,1)* g
heraf sukkerarter 9,3 g

Protein 45,9 (60,2)* g

Salt 2,6 (2,7)* g

Kostfibre 13,3 (13,2)* g