

# Djävulskotletter med saffransgrönsaker

🕒 20 min

## Energifördelning

**406**

kcal per  
portion



	kcal	%
Fett	124	31
Kolhydrater	163	40
Protein	119	29

4

Portio...

## Ingredienser

Mängd		kcal/portion
400 g	magra fläskkotletter	103 kcal
1 st	finhackad röd chilifrukt	1 kcal
1 st	finhackad grön chilifrukt	1 kcal
2 klyfta	vitlök, finhackade	2 kcal
2 msk	olivolja	66 kcal
10 g	salvia	-
1 msk	finrivet skal från en citron	2 kcal
0 tsk	salt och peppar	-
200 g	bulgur (1/2 = 50 g)	162 kcal
200 g	squash i skivor	8 kcal
1 st	röd paprika i strimlor	7 kcal
1 st	grön paprika i strimlor	7 kcal
100 g	gul lök i ringar	11 kcal
2 klyfta	vitlök i skivor	2 kcal
1 msk	olivolja	33 kcal
0.5 pkt	saffran	-
0 tsk	salt och peppar	-

## Instruktioner

Lägg kotletter, chili, vitlök, olivolja, salvia och citronskal i en plastpåse. Marinera köttet i 4 timmar. Stek det i en stekpanna, 3-4 minuter per sida. Salta och peppra.

Koka bulgur enligt anvisningen på förpackningen. Fräs alla grönsaker i olja i en stekpanna. De ska bli mjuka och få lite färg. Strö över saffran, salt och peppar. Ät och njut.