

Kotletter i chipotlesås

🕒 30 min

Energifördelning

512

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	83	16
Kolhydrater	296	58
Protein	132	26

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
500 g	magra kotletter	129 kcal
2 msk	margarin	54 kcal
1 st	röd paprika i tärningar	7 kcal
2 klyfta	vitlök	2 kcal
1 dl	koncertrerad apelsin och ananasjuice	56 kcal
2 dl	vatten	-
0.5 st	köttbuljongtärning	3 kcal
1 msk	chipotlepasta (finns i Santa Marias sortiment)	2 kcal
2 msk	socker	24 kcal
1 msk	vetemjöl + lite vatten	8 kcal
3 dl	ris	227 kcal

Instruktioner

Stek kotletterna i hälften av margarinet. De behöver inte bli genomstekta men ska få en vacker stekyta. Salta och peppra. Lägg köttet åt sidan. Fräs lök, paprika och vitlök (vitlöken kan uteslutas) i resten av margarinet. Lägg tillbaka köttet och häll på juice, vatten, buljongtärning, chipotlepasta och socker. Låt köttet koka i såsen i någon minut. Blanda mjöl och vatten i en redningsbägare. Tillsätt redningen i en fin stråle. Låt såsen koka i 5 minuter. Servera med jasmineris.