

Lammekoteletter m/ kiwikompot & Humus

Instruktioner

1. Sæt risene over at koge efter anvisning på pakken.
2. Skræl kiwierne med en tyndskræller/kartoffelskrælle og skær dem i små tern.
3. Skræl gulerødderne og skær også dem i små tern.
4. Pil løget og skær ud i små tern.
5. Smelt smør i en gryde, og steg løgene klare et par minutter. Tilsæt gulerod, og steg et par minutter. Pres saften af citronen, og kom det i gryden med kiwi. Smag til med farin og soyasauce.
6. Skær citronerne over i halve og steg dem på den varme pande sammen med lammekoteletterne; Steges rosa ca. 5 min. På hver side. Krydr med salt & peber.
7. Anret lammekoteletterne med kiwikompotten og server med ris og stegt citron

Velbekomme!



Ingredienser til 4 prs.

- 8-12 lammekoteletter
- 2 citroner
- 1 spsk, Olie
- 1 tsk, Groft salt
- 1 stor rød peber
- Friskkyørnet peber
- 240 gr. Ris

Ingredienser til Kiwikompot

- 4 kiwi
- 3 gulerødder
- 1 lille løg
- 2 tsk, Smør
- 1 citron
- 2 tsk, Brun farin
- Ca. 2 tsk, soyasauce