Onepot med koteletter og kylling

TILBEREDNINGSTID: Cirka 90 minutter
MÆNGDE: 8 personer

ONEPOT
2 dl brune ris, fuldkorn
350 g grønne bønner
330 g porre
800 g koteletter af gris
800 g kyllingebryst
Salt og peber
280 g æble
345 g broccoli
565 g cherrytomater

ANDET
2 dåser kokosmælk, light (800 g)
4 fed hvidløg
1 chili
Salt og peber
150 g revet mozzarella, maks. 17 %

TIP
Du kan bytte kødet ud med fisk, hvis du ønsker det.

Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
Kog risene efter anvisningen på pakken.
Nip enderne af bønnerne, og skær porre i skiver, æble i tern og broccoli i små buketter.
Fordel risene i bunden af fadet og kom bønner og porre i.
Kom herefter kødet imellem fyldet så det bliver saftigt.
Krydr med salt og peber. Kom æble på, broccoli og tomater.
Pisk kokosmælk, presset hvidløg, hakket chili, salt og peber sammen. Hæld det hen over retten.
Retten skal have cirka 50 minutter i ovnen.

Efter 20-30 minutter drysses revet mozzarella på retten og brunes med den sidste tid.
Servér onepot med koteletter og kylling.

FORDELING I SENSE-SPISEKASSEN
Håndfuld 1 (+2): Bønner, porre, æble, broccoli, tomater
Håndfuld 3: Kotelet, kylling, mozzarella
Håndfuld 4: Ris
Mælkeprodukt: Kokosmælk light
Smagsgivere: Salt, peber, hvidløg, chili

ENERGIFORDELING
580 kcal – fedt 24 g – protein 55 g – kulhydrat 30 g – kostfibre 7 g

Denne opskrift er udviklet til medlemmer af Senseklubben. Find os på senseklubben.dk
COPYRIGHT © SCANDISENSE APS 2020