

GI: Honungsglaserad kotlett med bönsallad

Den här rätten brukar vi göra på hösten eller vintern. Den går snabbt att laga, är nyttig och sedan är den billig också. Det kan behövas ibland när det blivit lyx lite för många dagar.



Honungsglaserad kotlett med bönsallad

4 portioner

4-6 kotletter beroende på storlek

3 msk honung

0,5 dl soja

Salt och peppar

1 burk/förpackning kidneybönor

1 burk/förpackning stora vita bönor

0,5 dl olivolja

2 vitlöksklyftor

Cirka 1 dl färsk basilika

Blanda honung och soja i en påse. Lägg ner kotletterna och krama påsen så att alla kotletter får marinad på sig. Hetta upp lite olja i en stekpanna. Stek kotletterna i cirka fyra minuter på varje sida. Under tiden: Häll bönorna i ett durkslag och skölj dem med lite kallt vatten. Blanda olja, pressad vitlök och strimlad basilika. Rör ihop bönor och dressing. Servera med kotletterna.