

# Sicilianske Koteletter i Fad med Peberfrugter & Bulgur

**Tilberedelsestid:** ca. 25 min. + ca. 20 min. ovntid

## Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
4 stk	Nakkekoteletter
4 dl	Bulgur
1 ds	Hakkede tomater, øko
1 bg	Kapers
2 stk	Peberfrugter
2 stk	Løg
2 fed	Hvidløg
4 stilke	Bladselleri
1 bdt	Bredbladet Persille

	DET SKAL DU SELV HAVE
	Fedtstof til stegning
8 dl	Vand (dl.)
1	Salt & Peber
1 gl	Evt. Hvidvin

## Tilberedning:

Tænd ovnen på 220 grader.

Hvidløg og løg pilles og hakkes fint.

Bank koteletterne flade og læg den i en marinade af halvdelen af hvidløget, olivenolie, salt og peber. Lad koteletterne trække i ca. 10 minutter.

Brun dem herefter på en pande i et par minutter på hver side.

Rens og snit peberfrugter i strimler. Bladselleri skæres i tynde skiver. Persillen vaskes og hakkes. Varm lidt olie i en stor gryde. Tilsæt først løg og resten af hvidløget og sauter dem i et par minutter. Tilsæt derefter peberfrugt og selleri og svits dem med endnu i et par minutter. Tilsæt salt, dåsetomater, kapers og evt. lidt vand. Lad saucen simre i ca. 5 minutter og smag til med salt og peber.

Læg koteletter i et smurt ildfast fad og dæk den med saucen og tilsæt evt. et lille glas hvidvin. Dryp olivenolie olie over og drys med persille. Gem evt. lidt persille til pynt.

Bag retten i ovnen i ca. 20 minutter.

Vask og kog bulguren i letsaltet vand i forholdet 1:2 i 10 minutter.

Servér siciliensk koteletfad med bulgur.

Velbekomme.

NB. Du kan evt. blende saucen hvis der er personer i husholdningen, som ikke kan lide bagte grøntsager.