



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienserna kan avvika från receptbilden

Fläskkotlett med gremolatarostade rotfrukter och dragonyoghurt

Rostade rotfrukter

Småpotatis 400 g
Morötter 300 g
● Salt ½ tsk

Gremolata

Citron 1 st
Bladpersilja 20 g
Vitlök 2 klyftor

Örtstekt fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g
Torkad oregano ½ msk

Dragonyoghurt

Matyoghurt 1 dl
Torkad dragon ½ msk
Flytande honung ½ förp

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt,
Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostade rotfrukter:** Klyfta småpotatis och morötter. Lägg allt på en smord ugnsplåt. Blanda med lite olivolja, salt och nymald svartpeppar. Tillaga mitt i ugnen ca 22 min, eller tills rotfrukterna är klara.
3. **Gremolata:** Skölj citronen ordentligt i ljummet vatten och finriv skalet. Skär citronen i klyftor. Lägg citronskalet i en liten skål. Finhacka bladpersilja och vitlök. Blanda ner i skålen.
4. **Örtstekt fläskkotlett:** Skär fläskkotlett i cm-tjocka skivor. Krydda med torkad oregano och lite salt.
5. Hetta upp rikligt med olivolja i en stekpanna. Stek köttet ca 3 min per sida, tills det är helt genomstekt.
6. **Dragonyoghurt:** Blanda ihop matyoghurt med torkad dragon och honung. Smaka av med lite salt.
7. Blanda de rostade rotfrukterna med gremolata och servera med örtstekta fläskkotletter, citrunklyftor och dragonyoghurt.