



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Pankopanerad fläskkotlett med kryddsmör, tomat- och jalapenosalsa och rostad bulgur

## Rostad bulgur

Bulgur 125 g  
Vitlök 1 klyfta  
● Vatten 3 dl  
Kycklingbuljong ½ påse

## Kryddsmör

● Smör 25 g  
Persillade ½ påse  
Curry ½ tsk

## Tomat- och jalapenosalsa

Tomat 2 st  
Rödlök 1 st  
Jalapeño ½-1 st  
Koriander 20 g

## Pankopanerad fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g  
● Salt ½ tsk  
Panko 1 förp  
● Ägg 1 st

## Att ha hemma ●

Ägg, Olivolja, Olja, Salt, Smör, Svartpeppar, Vatten, Vetemjöl\*, Vitvinsvinäger

- 1. Rostad bulgur:** Hetta upp lite olivolja i en kastrull. Fräs bulgur och pressad vitlök ca 2 min. Tillsätt vatten och kycklingbuljong. Låt sjuda på medelvärme under lock ca 10 min.
- 2. Kryddsmör:** Mosa ihop smör (rumstempererat), persillade och curry på ett fat.
- 3. Tomat- och jalapenosalsa:** Tärna tomat och finhacka rödlök. Grovhacka koriander. Strimla jalapeño (för en mildare salsa ta bort frö och fröfäste). Lägg allt i en skål och blanda med olivolja, vitvinsvinäger och salt.
- 4. Pankopanerad fläskkotlett:** Skär fläskkotlett i 2 portionsbitar. Krydda köttet med salt och nymald svartpeppar. Tag fram tre tallrikar. Häll mjöl på den ena, panko på den andra och vispa upp ett ägg i den tredje. Vänd fläskkotletterna först i mjöl, sedan i uppvispat ägg och slutligen i panko.
- 5.** Hetta upp rikligt med neutral olja i en stekpanna. Stek panerade fläskkotletter ca 3 min per sida, tills de är frasiga, gyllenbruna och helt genomstekta.
- 6.** Servera pankostekt fläskkotlett med kryddsmör, tomat- och jalapenosalsa och rostad bulgur.