



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Apelsinstekt fläskkotlett med gräddkockt grönkål

Ugnsrostade rotfrukter

Rotselleri 300 g
Potatis 400 g
● Bakplåtspapper 1 st

Gräddkockt grönkål

Bananschalottenlök 1 st
Strimlad grönkål 75 g
● Vetemjöl* 1 tsk
Vispgrädde ½ dl
● Mjolk* 1½ dl
Kycklingbuljong ½ påse

Apelsinstekt fläskkotlett

Apelsin 1 st
Fläskkotlett 300 g
● Salt ½ tsk
● Vatten 2 msk

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Mjolk*,
Olja, Salt, Smör*,
Svartpeppar, Vatten,
Vetemjöl*

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Ugnsrostade rotfrukter:** Skala och skär rotselleri i mindre bitar. Halvera potatis. Lägg allt på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med neutral olja, salt och lite nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen, ca 25 min till potatisen mjuknat.
3. **Gräddkockt grönkål:** Finhacka schalottenlök. Hetta upp lite smör i en stekgryta. Fräs löken och strimlad grönkål ca 3 min.
4. Pudra över vetemjöl. Rör ner vispgrädde, mjölk och kycklingbuljong. Koka upp sjud under lock ca 10 min (späd ev med lite vatten). Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
5. **Apelsinstekt fläskkotlett:** Skölj apelsin i ljummet vatten och finriv skalet (spara till servering). Skär fläskkotlett i 2 jämntjocka skivor. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar.
6. Hetta upp lite olja i en stekpanna. Stek köttet ca 3 min per sida. Tillsätt pressad apelsinsaft och vatten. Låt sjuda ca 1 min, tills köttet är helt genomstekt och vätskan kokat ner till ca hälften.
7. Toppa gräddkockt grönkål med finrivet apelsinskal. Servera med apelsinstekt fläskkotlett och ugnsrostade rotfrukter.