



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.