



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 ingredienser kan avvika från receptbilden

Stekt fläskkotlett med potatisklyftor, broccoli och dijonnaise

Potatisklyftor

- Potatis 400 g
- Bakplåtspapper 1 st
- Olja ½ tsk

Dijonnaise

- Ägg 1 st
- Olja 1½ msk
- Dijonsenap ½ förp
- Vitvinsvinäger ½ tsk
- Salt ½ krm
- Svartpeppar ½ krm

Broccolisallad

- Broccoli 1 st
- Mixsallad 50 g
- Vitvinsvinäger 15ml ½ påse

Fläskkotlett

- Fläskkotlett 300 g
- Salt ½ tsk
- Svartpeppar 1 krm
- Smör* ½ tsk

Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper, Olja, Salt, Smör*, Svartpeppar, Vitvinsvinäger

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Potatisklyftor:** Klyfta potatis. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med lite olja, salt och nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen ca 20 min, tills potatisen är mjuk och fått fin färg.
3. **Dijonnaise:** Koka ägg 5 min. Häll av och spola kallt. Skala ägget och lägg i en mixerbunke. Tillsätt olja, dijonsenap, vitvinsvinäger, salt och nymald svartpeppar. Mixa till en slät sås med stavmixer. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
4. **Broccolisallad:** Dela broccoli i mindre buketter. Koka upp lättsaltat vatten och koka broccoli mjuk ca 2 min. Blanda med mixsallad och vitvinsvinäger.
5. **Fläskkotlett:** Skär fläskkotlett i jämntjocka skivor. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Hetta upp smör i en stekpanna och stek köttet ca 3 min per sida, tills de är helt genomstekta.
6. Servera stekt fläskkotlett med potatisklyftor, broccolisallad och dijonnaise.