



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

Sallad fattoush med strimlad fläskkotlett och vitlökyoghurt

Fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g
Paprikapulver 1 tsk
Torkad oregano 1 tsk
Vitlök 1 klyfta
● Salt ½ tsk
● Svartpeppar 1 krm
● Olja 1 tsk
Tomatpuré 1 förp
● Vatten 1 dl

Fattoush

Rödlök ½ st
Snackgurka 1 st
Tomat 1 st
Isbergssallad ½ st
● Olivolja 1 tsk
Vitvinsvinäger 15ml ½ påse

Krutonger

Pitabröd 2 st
● Bakplåtspapper 1 st
● Olja 1 tsk

Vitlökyoghurt

Matyoghurt 1 dl
Vitlök 1 klyfta
Torkad oregano 1 tsk

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,
Olja, Salt, Svartpeppar,
Vatten

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Fläskkotlett:** Skär fläskkotlett i tunna strimlor. Krydda med paprikapulver, torkad oregano, pressad vitlök, salt och nymald svartpeppar.
3. **Fattoush:** Hacka rödlök. Skär snackgurka, tomat och isbergssallad i mindre bitar. Lägg grönsakerna i en salladsskål.
4. **Krutonger:** Skär pitabröd i ca 2x2 cm stora bitar. Lägg brödbitarna på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med olja och lite salt. Rosta mitt i ugnen ca 8 min. Rör om efter halva tillagningstiden.
5. **Vitlökyoghurt:** Blanda matyoghurt, pressad vitlök, torkad oregano, salt och nymald svartpeppar i en skål.
6. **Fläskkotlett:** Hetta upp olja i en rymlig stekpanna. Fräs fläskstrimlorna ca 5 min, tills de har fått fin färg och är genomstekta. Tillsätt tomatpuré och vatten. Låt koka ihop ca 1 min.
7. **Fattoush:** Blanda ner krutongerna i salladsskålen. Blanda med olivolja, vitvinsvinäger, lite salt och nymald svartpeppar.
8. Servera sallad fattoush med stekt fläskkotlett och vitlökssås. Ringla över lite av tomatkryn från stekpannan.