



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 örtrostad potatis och mild chilisås

Rostad potatis

Potatis 400 g
 ● Bakplåtspapper 1 st
 ● Olja 1 tsk
 Örtmix ½ förp
 ● Salt ½ tsk

Chilisås

Matyoghurt 1 dl
 Sweet chilisås ¾ förp
 Vitlök ½ klyfta

Sallad

Vitvinsvinäger 15ml 1 påse
 ● Olivolja 1 tsk
 ● Vatten 1 msk
 ● Salt 2 krm
 Rödlök ½ st
 Rädisor 1 förp
 Tomat 1 st
 Mixsallad 65 g

Fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g
 ● Olja 1 tsk
 ● Salt ½ tsk
 ● Svartpeppar 1 krm

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,
 Olja, Salt, Svartpeppar,
 Vatten

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad potatis:** Halvera potatis och lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med olja, örtmix, salt och lite nymald svartpeppar. Tillaga högt upp i ugnen ca 25 min.
3. **Chilisås:** Lägg matyoghurt i en skål. Blanda med sweet chilisås och pressad vitlök. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
4. **Sallad:** Blanda ihop vitvinsvinäger, olivolja, vatten, salt och lite nymald svartpeppar i en salladsskål. Finstrimla rödlök och kvarta rädisor. Tärna tomat. Lägg ner i salladsskålen. Blanda ner mixsallad vid servering.
5. **Fläskkotlett:** Dela fläskkotlett i jämntjocka skivor. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Hetta upp olja i en rymlig stekpanna. Stek köttet ca 3 min per sida, tills det är helt genomstekt.
6. Servera stekt fläskkotlett med rostad potatis, chilisås och sallad.