



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

Nudelsallad med fläskkotlett, chilidressing och koriander

Nudelsallad

Nudlar ½ förp
Morot 2 st
Rödlök 1 st
Koriander 20 g
● Olja 1 tsk

Dressing

Lime 1 st
Röd chili ½-1 st
Vitlök 1 klyfta
Soja- och ingefärssås 1 förp
Fisksås ½ msk
Vitvinsvinäger 15ml ⅓ påse
● Socker 1 tsk

Fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g
● Olja 1 tsk
● Salt 2 krm

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Socker, Svartpeppar

- 1. Nudelsallad:** Koka nudlar enligt anvisning på förpackningen. Häll av och spola kallt, lägg i en salladsskål.
- 2. Förberedelser:** Finhacka röd chili (se tips). Skala morot. Halvera morot på längden och skär i tunna sneda skivor. Klyfta rödlök tunt. Tvätta lime i ljummet vatten och finriv skalet. Klyfta limen och spara till servering. Skär fläskkotlett i tunna strimlor.
- 3. Dressing:** Lägg chili, limeskal och pressad vitlök i en skål. Blanda med soja- och ingefärssås, fisksås, vitvinsvinäger och socker. Häll dressingen (spara ca 1 msk till fläskkotletten) över nudlarna i salladsskålen.
- 4. Nudelsallad:** Hetta upp neutral olja i en stekpanna. Fräs morot och rödlök ca 2 min. Krydda med lite salt och lägg allt i salladsskålen. Spara stekpannan.
- 5. Fläskkotlett:** Hetta upp neutral olja i den använda stekpannan. Stek det strimlade köttet ca 5 min, tills det är helt genomstekt. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Avsluta med att hälla över den sparade dressingen och låt koka in.
- 6. Servera nudelsallad med fläskkotlett och limeklyfta.** Toppa med koriander.

TIPS! Tänk på att chili kan variera i styrka, smaka dig fram till lagom hetta!