



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

Grillad fläskkotlett med potatisklyftor, grönsallad 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

Grönsallad

- Tomat 2 st
- Snackgurka 1 st
- Bananschalottenlök 1 st
- Mixsallad 50 g

Fläskkotlett

- Fläskkotlett 300 g
- Salt ½ tsk
- Svartpeppar 1 krm
- Smör* 1 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. **Grönsallad:** Skär tomat och snackgurka i mindre bitar. Strimla schalottenlök. Lägg allt i en salladskål och blanda med mixsallad.
5. **Fläskkotlett:** Skär fläskkotlett i jämntjocka skivor. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Grilla i grillpanna eller hetta upp smör och stek i en stekpanna ca 3 min per sida, tills de är helt genomstekta.
6. Servera grillad fläskkotlett med potatisklyftor, grönsallad och dijonaise.