



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

- Gräddfil 75 g
- Sweet chilisås 1 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 50 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 gräddfil 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.