



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

Provencalsk fläsksaute med fullkornsris

Till servering

Fullkornsris 135 g
Ruccola 30 g

Provencalsk grönsaksröra

Zucchini 1 st
Röd paprika 1 st
Gul lök 1 st
Vitlök 1 klyfta
● Olivolja 1 tsk
Tomatpuré 1 förp
Torkad oregano 1 förp
Kycklingbuljong 1 påse
● Rödvinäger 1 tsk
● Vatten 2 dl

Fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g
● Salt ½ tsk
● Olja 1 tsk

Att ha hemma ●

Olivolja, Olja,
Rödvinäger, Salt,
Svartpeppar, Vatten

1. Koka fullkornsris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelse provencalsk grönsaksröra:** Skär zucchini, röd paprika och gul lök i tärningar. Finhacka vitlök.
3. **Fläskkotlett:** Skär fläskkotlett i tärningar, ca 2x2 cm. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Hetta upp lite olja i en stekpanna och bryn köttet ca 4 min, tills det är genomstekt och fått fin färg. Lägg över köttet på en tallrik och spara stekpannan.
4. **Provencalsk grönsaksröra:** Hetta upp olivolja i den sparade stekpannan och stek zucchini, paprika, lök, vitlök och lite nymald svartpeppar ca 2 min. Tillsätt tomatpuré, torkad oregano, kycklingbuljong, rödvinäger och vatten. Sjud ca 5 min.
5. **Provencalsk fläsksaute:** Lägg ner fläskkotlett och eventuell köttsaft i grönsaksröran. Låt allt bli genomvarmt, ca 2 min. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.
6. Grovhacka ruccola och strö över grytan. Servera provencalsk fläsksaute med fullkornsris.