



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Grillad fläskkotlett med ruccola- och citronrostad potatis, tzatziki och grillad citron

Ruccola- & citronrostad potatis

Småpotatis 400 g
Morot 2 st
● Bakplåtspapper 1 st
Ruccola 30 g
Citron 1 st

Tzatziki

Snackgurka 1 st
Matyoghurt 150 g
● Salt 1 krm
● Vitvinsvinäger ½ tsk
● Olivolja ½ msk
Vitlök 1 klyfta

Grillad fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g
● Salt ½ tsk

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,
Salt, Svartpeppar,
Vitvinsvinäger

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Ruccola- och citronrostad potatis:** Halvera potatis och skär morötter i grova bitar. Lägg allt på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med lite olivolja, salt och nymald svartpeppar. Rosta i mitten av ugnen ca 25 min.
3. Grovhacka ruccola. Skölj citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Lägg citronskal och ruccola i en skål. Halvera citronen.
4. **Tzatziki:** Grovriv gurka. Pressa ur vätskan och lägg gurkan i en skål. Blanda ner matyoghurt, salt, vitvinsvinäger, olivolja, nymald svartpeppar och pressad vitlök.
5. **Grillad fläskkotlett:** Skär fläskkotlett i 2 jämntjocka skivor. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Smörj in köttet med lite olivolja. Grilla köttet i en grillpanna eller stek i en stekpanna ca 3 min per sida, tills det är helt genomstekt. Grilla eller stek samtidigt citronen på snittytan, tills den fått en grillad yta.
6. Blanda den rostade potatisen och morötterna med ruccola och citronskal. Servera tillsammans med grillade fläskkotletter, tzatziki och grillad citron.