



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 gräddsås, potatis och pressgurka

Pressgurka

- Gurka 1 st
- Salt 3 krm
- Vatten 1 dl
- Socker 2 msk
- Ättiksprit (12%) 2 msk

Fläskkotlett med sås

- Fläskkotlett 300 g
- Salt 2 krm
- Smör* 1 tsk
- Vetemjöl* ½ msk
- Vatten 1½ dl
- Vispgrädde ½ dl
- Oxbuljong ½ förp

Till servering

- Potatis 400 g
- Haricots verts 1 förp

Att ha hemma ●

- Ättiksprit (12%), Salt, Smör*, Socker, Svartpeppar, Vatten, Vetemjöl*

1. Pressgurka: Skiva gurkan tunt, gärna med osthyvel och lägg i en skål. Blanda ner salt, socker, ättiksprit och vatten, låt stå till servering.

2. Till servering: Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten. Tillsätt haricots verts när 2 min av koktiden återstår.

3. Fläskkotlett med sås: Skär fläskkotlett i jämntjocka skivor. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Hetta upp smör i en rymlig stekpanna. Stek fläskkotlett ca 2 min per sida, lägg över kotletterna på en tallrik. Pudra vetemjöl i stekpannan och vispa ner vatten, grädde och oxbuljong. Låt koka upp och lägg tillbaka fläskkotletterna i såsen. Sjud ca 5 min, tills köttet är helt genomstekt.

4. Servera fläskkotlett med sås, potatis, haricots verts och pressgurka.