



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

BBQ-stekt fläsk med rostad potatis, tomatsalsa och coleslaw

Rostad potatis

- Potatis 400 g
- Bakplåtspapper 1 st

Coleslaw

- Coleslawmix 1 förp
- Vitvinsvinäger 30ml ½ påse
- Socker ½ tsk
- Salt 1 krm
- Matyoghurt 150 g
- Dijonsenap ½ förp

Tomatsalsa

- Tomat 1 st
- Bananschalottenlök 1 st
- Koriander 20 g
- Vitvinsvinäger 30ml ½ påse
- Olja ½ msk

BBQ-stekt fläsk

- Tunnskuret fläsk 300 g
- Salt 1½ krm
- BBQ-sås 1 förp

Tillbehör

- Mixsallad 50 g

Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper, Olja, Salt, Socker, Svartpeppar

1. Läs igenom receptet, ta fram alla ingredienser och skölj de grönsaker som behöver sköljas.
2. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
3. **Rostad potatis:** Halvera potatis. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med lite olja och salt. Rosta mitt i ugnen ca 20-25 min, tills potatisen är mjuk och fått fin färg.
4. **Coleslaw:** Lägg coleslawmix i en skål och bland ner vitvinsvinäger, socker och salt, blanda väl. Rör ner matyoghurt och dijonsenap. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
5. **Tomatsalsa:** Tärna tomat och schalottenlök. Grovhacka koriander. Lägg allt i en skål. Blanda ner vitvinsvinäger och olja, smaka av med salt och nymald svartpeppar.
6. **BBQ-stekt fläsk:** Hetta upp lite olja i en rymlig stekpanna. Stek tunnskuret fläsk på hög värme ca 4 min och krydda med salt. Sänk värmen och blanda ner BBQ-sås och låt steka ytterligare ca 1-2 min.
7. **Servering:** Servera BBQ-stekt fläsk med rostad potatis, tomatsalsa, mixsallad och coleslaw.