



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

# Grillad fläskkotlett med potatisklyftor, grönsallad och dijonnaise

## Potatisklyftor

- Potatis 400 g
- Bakplåtspapper 1 st
- Olja ½ tsk

## Dijonnaise

- Ägg 1 st
- Olja 1½ msk
- Dijonsenap ½ förp
- Vitvinsvinäger 15ml ☒ påse
- Salt ½ krm
- Svartpeppar ½ krm

## Grönsallad

- Tomat 2 st
- Snackgurka 1 st
- Bananschalottenlök 1 st
- Mixsallad 50 g

## Fläskkotlett

- Fläskkotlett 300 g
- Salt ½ tsk
- Svartpeppar 1 krm
- Olja 1 tsk

## Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper, Olja, Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig). Om du vill grilla, tänd även grillen.
2. **Potatisklyftor:** Klyfta potatis. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med lite olja, salt och nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen ca 20 min, tills potatisen är mjuk och fått fin färg.
3. **Dijonnaise:** Koka ägg 5 min. Häll av och spola kallt. Skala ägget och lägg i en mixerbunke. Tillsätt olja, dijonsenap, vitvinsvinäger, salt och nymald svartpeppar. Mixa till en slät sås med stavmixer. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
4. **Grönsallad:** Skär tomat och snackgurka i mindre bitar. Strimla schalottenlök. Lägg allt i en salladskål och blanda med mixsallad.
5. **Fläskkotlett:** Skär fläskkotlett i jämntjocka skivor. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Ringla över lite olja. Grilla köttet ca 3 min per sida, tills det är helt genomstekt.
6. Servera grillad fläskkotlett med potatisklyftor, grönsallad och dijonnaise.