



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 15ml  
påse  
● Olivolja ½ msk  
Vitlök 1 klyfta

## Grillad fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g  
● Salt ½ tsk

## Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,  
Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig). Om ni vill grill, tänd även grillen.
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 citronskalet 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 ca 3 min per sida, tills det är helt genomstekt. Grilla samtidigt citronen på snittytan, tills den fått en grillad yta. Om ni inte grillar, tillaga i stekpanna istället.
6. Blanda den rostade potatisen och morötterna med ruccola och citronskalet. Servera tillsammans med grillade fläskkotletter, tzatziki och grillad citron.