



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 i skysås med parmesan- och timjanrostad potatis

Krossad potatis

- Mospotatis 450 g
- Olivolja ½+½ msk
- Salt 2 krm
- Parmesanost, (20 g) 1 bit
- Citron, skal ½ st
- Timjan 10 g
- Vitlök 1 klyfta
- Bakplåtspapper 1 st

Fläskkotlett i skysås

- Fläskkotlett 300 g
- Rosmarin/timjan mix ¼ förp
- Salt ½ tsk
- Olivolja 1 tsk
- Vetemjöl* 1 tsk
- Vatten 1 dl
- Kycklingbuljong ¼ förp
- Balsamvinäger ½ msk

Sallad

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

Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper, Olivolja,
- Salt, Svartpeppar,
- Vatten, Vetemjöl*

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Parmesan- och timjanrostad potatis:** Lägg mospotatis på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över ½ msk olivolja och strö på salt. Rosta högt upp i ugnen ca 25 min, tills potatisen mjuknat.
3. Finriv parmesanost. Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet. Repa timjan (dra av bladen). Blanda riven parmesan, citronskal, timjan och pressad vitlök i en skål.
4. Ta ut potatisen och krossa dem lätt med baksidan av en slev eller undersidan av en kastrull. Fördela parmesanblandningen över potatisen. Ringla över ½ msk olivolja. Tillaga högt upp i ugnen ytterligare ca 5 min.
5. **Sallad:** Tärna snackgurka och tomat. Lägg i en salladsskål och blanda med mixsallad.
6. **Fläskkotlett i skysås:** Skär fläskkotlett i 2 jämntjocka skivor. Krydda med rosmarin/timjan mix, salt och lite nymald svartpeppar.
7. Hetta upp olivolja i en stekpanna. Stek fläskkotlett ca 3 min per sida, tills köttet är helt genomstekt. Lägg upp på ett fat.
8. Pudra vetemjöl över stekpannan. Vispa ner vatten och kycklingbuljong. Koka upp och sjud ca 3 min. Smaka av med balsamvinäger. Lägg tillbaka köttet och låt bli varmt.
9. Servera fläskkotlett i skysås med parmesan- och timjanrostad potatis och sallad.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ