



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Pankopanerad fläskkotlett med kryddsmör, tomat- och jalapenosalsa och rostad bulgur

Rostad bulgur

Bulgur 125 g
Vitlök 1 klyfta
● Vatten 3 dl
Kycklingbuljong ½ förp

Kryddsmör

● Smör 25 g
Persillade ½ påse
Curry ½ tsk

Tomat- och jalapenosalsa

Tomat 2 st
Rödlök 1 st
Jalapeño ½-1 st
Koriander 20 g
Vitvinsvinäger 15ml

Pankopanerad fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g
● Salt ½ tsk
Panko 1 förp
● Ägg 1 st

Att ha hemma ●

Ägg, Olivolja, Olja, Salt, Smör, Svartpeppar, Vatten, Vetemjöl*

- 1. Rostad bulgur:** Hetta upp lite olivolja i en kastrull. Fräs bulgur och pressad vitlök ca 2 min. Tillsätt vatten och kycklingbuljong. Låt sjuda på medelvärme under lock ca 10 min.
- 2. Kryddsmör:** Mosa ihop smör (rumstempererat), persillade och curry på ett fat.
- 3. Tomat- och jalapenosalsa:** Tärna tomat och finhacka rödlök. Grovhacka koriander. Strimla jalapeño (för en mildare salsa ta bort frö och fröfäste). Lägg allt i en skål och blanda med olivolja, vitvinsvinäger och salt.
- 4. Pankopanerad fläskkotlett:** Skär fläskkotlett i 2 portionsbitar. Krydda köttet med salt och nymald svartpeppar. Tag fram tre tallrikar. Häll mjöl på den ena, panko på den andra och vispa upp ett ägg i den tredje. Vänd fläskkotletterna först i mjöl, sedan i uppvispat ägg och slutligen i panko.
- 5.** Hetta upp rikligt med neutral olja i en stekpanna. Stek panerade fläskkotletter ca 3 min per sida, tills de är fräsiga, gyllenbruna och helt genomstekta.
- 6.** Servera pankostekt fläskkotlett med kryddsmör, tomat- och jalapenosalsa och rostad bulgur.