



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 med citrondressad potatissallad

Potatissallad

Potatis 400 g
Rödlök ½ st
Rädisor 1 förp
Sockerärter 1 förp
Mixsallad 50 g

Dressing

- Olivolja 1½ msk
- Citron 1 st
- Flytande honung ½ förp

Fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g

- Olja 1 tsk
- Salt ½ tsk
- Svartpeppar 1 krm

Att ha hemma ●

Olivolja, Olja, Salt, Svartpeppar

1. Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten. Låt svalna något.
2. **Potatissallad:** Skiva rödlök och rädisor. Halvera sockerärter. Lägg allt i en salladsskål.
3. **Dressing:** Tvätta citron i ljummet vatten och finriv skalet. Blanda olivolja, ca 1-2 msk pressad citronsaft, rivet citronskal och flytande honung i en skål. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
4. **Potatissallad:** Skär potatisen i mindre bitar och lägg i salladsskålen med grönsakerna. Häll över dressingen och blanda väl.
5. **Fläskkotlett:** Skär fläskkotlett i 2 jämntjocka skivor, krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Stek köttet ca 3 min per sida, tills köttet är helt genomstekt.
6. Servera nystekt fläskkotlett med ljummen potatissallad och mixsallad.