



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Pankopanerad fläskkotlett med asiatisk gurksallad och sojacrème

Gurksallad

Gurka 1 st
Japansk soja 1 msk
Lime 1 st
Sesamfrön 1 förp

Sojacrème

Matyoghurt 75 g
Majonnäs 1½ msk
Japansk soja 1 msk

Pankopanerad fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g
● Salt ½ tsk
● Svartpeppar* 1 krm
Panko
● Ägg 1 st

Till servering

Basmatiris 135 g
Morot 2 st
Mixsallad 50 g

Att ha hemma ●

Ägg, Olja, Salt, Svartpeppar*, Vetemjöl*

1. Läs igenom receptet, ta fram alla ingredienser och skölj de grönsaker som behöver sköljas.
2. **Till servering:** Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
3. **Gurksallad:** Skär gurka i mindre bitar. Servera gurka naturell eller blanda med japansk sojasås, pressad limesaft och sesamfrön.
4. **Sojacrème:** Blanda matyoghurt, majonnäs och japansk sojasås i en skål.
5. **Pankopanerad fläskkotlett:** Skär fläskkotlett i 2 jämntjocka skivor. Banka skivorna lite lätt med handen. Krydda med salt och nymald svartpeppar.
6. Tag fram tre tallrikar. Häll mjöl på en, panko på den andra och vispa upp ett ägg med 1 msk vatten i den tredje. Vänd köttet först i mjöl, sedan i uppvispat ägg och slutligen i panko. Hetta upp rikligt med neutral olja i en rymlig stekpanna. Stek fläskkotlett på medelvärme tills den är frasig, gyllenbrun och genomstekt ca 3 min per sida.
7. **Till servering:** Skala och skär morot i stavar.
8. **Servering:** Servera pankopanerad fläskkotlett med basmatiris, gurksallad, morotsstavar, mixsallad och sojacrème.

TIPS! Rosta gärna sesamfröna i en het och torr stekpanna!

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ