



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Tomatbräserad fläskkotlett med ruccola och persilladesmör

## Till servering

Bulgur 125 g  
Ruccola 60 g

## Tomatbräserad fläskkotlett

Gul lök 1 st  
Fläskkotlett 300 g  
● Salt 2 krm  
Krossade tomater 1 förp  
Kycklingbuljong ½ förp

## Persilladesmör

● Smör,  
rumstempererat 25 g  
Persillade ½ påse  
● Salt ½ krm

## Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Smör,  
rumstempererat,  
Svartpeppar

1. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
2. **Tomatbräserad fläskkotlett:** Klyfta gul lök. Skär fläskkotlett i portionsbitar och krydda köttet med salt och lite nymald svartpeppar.
3. Hetta upp olivolja i en rymlig stekpanna och stek fläskkotlett ca 2 min per sida. Tillsätt lök, krossade tomater och kycklingbuljong. Låt sjuda på medelvärme ca 7 min, tills köttet är helt genomstekt. Om såsen blir för tjock så späd med lite extra vatten. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
4. **Persilladesmör:** Mosa ihop smör, persillade och salt på ett fat.
5. Servera tomatbräserad fläskkotlett med bulgur, persilladesmör och ruccola.

**TIPS!** Om du vill - dressa ruccolasalladen med lite olivolja, salt och svartpeppar.

\* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ