LiNAS

Betygsätt din rätt och läs mer:

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

20 - 30 min 2 PORTIONER LM 020_2

Grillad fläskkotlett med potatisklyftor, grönsallad och dijonnaise

Potatisklyftor
Potatis 400 g
- Bakplåtspapper 1 st
- Olja ½ tsk

Dijonnaise
Ägg 1 st
- Olja 1½ msk

Dijonsenap ½ förp
Vitvinsvinäger 15ml
påse
- Salt ½ krm
- Svartpeppar ½ krm

Grönsallad
Tomat 2 st
Snackgurka 1 st
Bananschalottenlök 1 st
Mixsallad 50 g

Fläskkotlett
Fläskkotlett 300 g
- Salt ½ tsk
- Svartpeppar 1 krm
- Smör* 1 tsk

Att ha hemma
Bakplåtspapper, Olja, Salt, Smör*, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Potatisklyftor:** Klyfta potatis. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med lite olja, salt och nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen ca 20 min, tills potatisen är mjuk och fått fin färg.
3. **Dijonnaise:** Koka ägg 5 min. Häll av och spola kallt. Skala ägget och lägg i en mixerbunke. Tillsätt olja, dijonsenap, vitvinsvinäger, salt och nymald svartpeppar. Mixa till en slät sås med stavmixer. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
4. **Grönsallad:** Skär tomat och snackgurka i mindre bitar. Strimla schalottenlök. Lägg allt i en salladskål och blanda med mixsallad.
5. **Fläskkotlett:** Skär fläskkotlett i jämntjocka skivor. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Grilla i grillpanna eller hetta upp smör och stek i en stekpanna ca 3 min per sida, tills de är helt genomstekta.
6. Servera grillad fläskkotlett med potatisklyftor, grönsallad och dijonnaise.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ