



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

## Sallad fattoush med strimlad fläskkotlett och vitlökssås

### Fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g  
 Paprikapulver 1 tsk  
 Torkad oregano 1 tsk  
 Vitlök 1 klyfta

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

Tomatpuré 1 förp  
 ● Vatten 1 dl

### Fattoush

Rödlök ½ st  
 Snackgurka 1 st  
 Tomat 1 st  
 Isbergssallad ½ st

- Olivolja 1 tsk

Vitvinsvinäger 15ml ½ påse

### Krutonger

Pitabröd 2 st

- Bakplåtspapper 1 st
- Olja 1 tsk

### Vitlökssås

Gräddfil 75 g  
 Vitlök 1 klyfta  
 Torkad oregano 1 tsk

### Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja, Olja, Salt, Svartpeppar, Vatten

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Fläskkotlett:** Skär fläskkotlett i tunna strimlor. Krydda med paprikapulver, torkad oregano, pressad vitlök, salt och nymald svartpeppar.
3. **Fattoush:** Hacka rödlök. Skär snackgurka, tomat och isbergssallad i mindre bitar. Lägg grönsakerna i en salladsskål.
4. **Krutonger:** Skär pitabröd i ca 2x2 cm stora bitar. Lägg brödbitarna på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med olja och lite salt. Rosta mitt i ugnen ca 8 min. Rör om efter halva tillagningstiden.
5. **Vitlökssås:** Blanda gräddfil, pressad vitlök, torkad oregano, salt och nymald svartpeppar i en skål.
6. **Fläskkotlett:** Hetta upp olja i en rymlig stekpanna. Fräs fläskstrimlorna ca 5 min, tills de har fått fin färg och är genomstekta. Tillsätt tomatpuré och vatten. Låt koka ihop ca 1 min.
7. **Fattoush:** Blanda ner krutongerna i salladsskålen. Blanda med olivolja, vitvinsvinäger, lite salt och nymald svartpeppar.
8. Servera sallad fattoush med stekt fläskkotlett och vitlökssås. Ringla över lite av tomatkryn från stekpannan.