



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 gräddsås, potatis och pressgurka

### Pressgurka

- Gurka 1 st
- Salt 3 krm
- Vatten 1 dl
- Socker 2 msk
- Ättiksprit (12%) 2 msk

### Fläskkotlett med sås

- Fläskkotlett 300 g
- Salt 2 krm
- Smör\* 1 tsk
- Vetemjöl\* ½ msk
- Vatten 1½ dl
- Vispgrädde ½ dl
- Oxbuljong ½ förp

### Till servering

- Potatis 400 g
- Haricots verts 1 förp

### Att ha hemma ●

- Ättiksprit (12%), Salt, Smör\*, Socker, Svartpeppar, Vatten, Vetemjöl\*

**1. Pressgurka:** Skiva gurkan tunt, gärna med osthyvel och lägg i en skål. Blanda ner salt, socker, ättiksprit och vatten, låt stå till servering.

**2. Till servering:** Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten. Tillsätt haricots verts när 2 min av koktiden återstår.

**3. Fläskkotlett med sås:** Skär fläskkotlett i jämntjocka skivor. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Hetta upp smör i en rymlig stekpanna. Stek fläskkotlett ca 2 min per sida, lägg över kotletterna på en tallrik. Pudra vetemjöl i stekpannan och vispa ner vatten, grädde och oxbuljong. Låt koka upp och lägg tillbaka fläskkotletterna i såsen. Sjud ca 5 min, tills köttet är helt genomstekt.

**4. Servera fläskkotlett med sås, potatis, haricots verts och pressgurka.**