



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

Fläskkotlett i teriyakisås med broccoli

Fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g

- Smör* 1 tsk
- Salt 2 krm
- Svartpeppar 1 krm

Teriyakisås

- Vatten 1 dl
- Teriyakisås 1 förp
- Riven ingefära 1 förp
- Vitlök 1 klyfta
- Majsstärkelse 1 tsk
- Srirachasås ½ förp

Till servering

- Jasminris 1 dl
- Broccoli 1 st
- Rödlök 1 st
- Smör* 1 tsk

Att ha hemma ●

- Salt, Smör*, Svartpeppar, Vatten

- 1. Till servering:** Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
- 2. Förberedelser:** Skär broccoli i mindre buketter och skiva stammen tunt. Klyfta rödlök tunt. Skär fläskkotlett i 2 jämntjocka skivor.
- 3. Fläskkotlett:** Hetta upp smör i en stekpanna. Bryn fläskkotletterna ca 3 min per sida. Krydda med salt och nymalen svartpeppar.
- 4. Teriyakisås:** Blanda ihop vatten, teriyakisås, riven ingefära, pressad vitlök, majsstärkelse och srirachasås (efter egen smak) i en skål.
- 5. Fläskkotlett:** Häll teriyakisåsen över köttet, koka upp och sjud ca 3 min.
- 6. Till servering:** Hetta upp smör i en rymlig stekpanna. Fräs broccoli och rödlök ca 4 min. Krydda med lite salt.
- 7. Skär gärna upp köttet i skivor. Servera** fläskkotlett i teriyakisås med jasminris och broccoli.