



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
Kons. körsbärstomater 1 förp
● Vatten ½ dl
Kycklingbuljong ½ påse

Persilladesmör

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

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Smör, rumstempererat, Svartpeppar, Vatten

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, konserverade körsbärstomater, vatten 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