



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvakterna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 30 - 40 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

12

Fläskkotlett i rostad paprikasås med pasta och parmesan

Rostad paprikasås med stekt fläskkotlett

Gul lök ½ st
Vitlök 1 klyfta
Rostad paprika ½ burk
Fläskkotlett 300 g
Krossade tomater 1 förp
Torkad oregano 1 tsk
🏠 Neutral olja 1+1 tsk
🏠 Salt 2 krm
🏠 Svartpeppar 1 krm
🏠 Socker 1 krm
🏠 Sparat pastavatten 2 msk

Till servering

Linguine 125 g
Parmesanost, (10 g) ½ bit
Oregano 10 g

1. Koka upp rikligt med lättsaltat vatten i en kastrull till pastakoket i steg 5.
2. **Förberedelser:** Hacka gul lök och vitlök. Dela rostad paprika i mindre bitar. Skär bort ev fettkant på fläskkotletten. Skär sedan köttet i jämntjocka skivor.
3. **Stek fläskkotlett:** Hetta upp 1 tsk neutral olja i en rymlig stekpanna och bryn fläskkotlett ca 3 min per sida. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Lägg upp på ett fat.
4. **Rostad paprikasås:** Hetta upp 1 tsk neutral olja i en stekgryta. Fräs lök och vitlök ca 2 min. Blanda ner krossade tomater, rostad paprika, socker och torkad oregano. Koka upp och låt sjuda under lock ca 5 min. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
5. **Till servering:** Koka linguine enligt anvisning på förpackningen. Spara lite pastavatten, när du håller av pastan.
6. **Rostad paprikasås:** Lägg ner det stekta köttet och sparat pastavatten i grytan med paprikasåsen och sjud ytterligare ca 3 min, tills köttet är helt genomstekt (innertemp 72°C).
7. **Till servering:** Finriv parmesanost och plocka blad från oregano.
8. Servera stekt fläskkotlett i paprikasås med linguine, toppad med riven parmesan och oregano.