



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



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 30 - 40 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

11

Limekotlett med frästa grönsaker och pressad potatis

Fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g

- Salt ½ tsk
- Flytande margarin 1 tsk

Limesås

Lime 1 st

- Vatten ½ dl
- Minifraiche 1 dl
- Köttbuljong ½ påse
- Chili flakes 1 krm
- Kinesisk soja ½ tsk
- Flytande honung 1 tsk

Grönsaker

Morot 1 st

- Olja 1 tsk
- Haricots verts 1 förp
- Cocktailtomater 125 g

Till servering

Potatis 400 g

Att ha hemma ●

- Flytande margarin, Olja, Salt, Svartpeppar, Vatten

1. Skala och koka potatis mjuk i lattsaltat vatten. Har du ingen potatispress, så behöver du inte skala potatisen.
2. **Fläskkotlett:** Skär bort ev fettkant på fläskkotletten. Skär sedan köttet i 1-2 cm tjocka skivor. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp flytande margarin i en stekpanna och stek köttet snabbt på hög värme så det får en fin stekyta. Lägg köttet på en tallrik och ställ åt sidan. Spara stekpannan.
3. **Limesås:** Skölj lime i ljummet vatten och finriv skalet. Blanda ner vatten, minifraiche, köttbuljong, chili flakes, kinesisk soja och flytande honung i en stekgryta. Koka upp och lägg ned köttet i såsen och sjud ca 5 min tills köttet är helt genomstekt. Smaka av med pressad limesaft, lite salt och nymald svartpeppar. Rör ner limeskal precis innan servering.
4. **Grönsaker:** Skala och strimla morot. Hetta upp neutral olja i den använda stekpannan. Fräs morot, haricots verts och cocktailtomater ca 3 min. Krydda allt med lite salt.
5. Pressa potatisen. Servera fläskkotlett med limesås, frästa grönsaker och pressad potatis.