



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

# Ört- och vitlöksstekt fläskkotlett med rostad paprikasås, risoni och spetskålssallad

## Till servering

Risoni 150 g

## Rostad paprikasås

Röd paprika 1 st

- Salt 1 krm
- Vitlök 1 klyfta
- Parmesanost 1 bit
- Vitvinsvinäger 1 tsk
- Vatten 1 msk

## Spetskålssallad

Spetskål 100 g

- Salt 1 krm
- Vitvinsvinäger 2 tsk

## Ört- och vitlöksstekt fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g

- Salt 2 krm
- Persillade ½ påse

## Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Svartpeppar, Vatten, Vitvinsvinäger

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig). Koka upp rikligt med lättsaltat vatten i en kastrull till risoni i steg 4.
2. **Rostad paprikasås:** Halvera paprika och ta bort kärnhuset. Skala vitlök. Lägg allt i en ugnform och blanda med lite olivolja och salt. Tillaga i övre delen av ugnen ca 15 min, tills paprikan är mjuk.
3. **Spetskålssallad:** Finstrimla spetskål. Lägg i en rymlig bunke och blanda med vitvinsvinäger, salt och nymald svartpeppar.
4. Koka risoni enligt anvisning på förpackningen.
5. **Ört- och vitlöksstekt fläskkotlett:** Skär fläskkotlett i portionsbitar. Krydda med salt, persillade och nymald svartpeppar. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna och stek köttet ca 3 min per sida, tills det är helt genomstekt.
6. **Rostad paprikasås:** Finriv parmesanost och lägg i en mixerbunke. Tillsätt den rostade paprikan och vitlöken, vatten och vitvinsvinäger. Mixa till en sås med stavmixer. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.
7. Servera ört- och vitlöksstekt fläskkotlett med rostad paprikasås, risoni och spetskålssallad.