



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Zaatarstekt fläskkotlett med bulgursallad, apelsin och yoghurt

Bulgursallad

Bulgur 125 g
 Bananschalottenlök 1 st
 ● Balsamvinäger 1½ tsk
 ● Olivolja 1½ tsk
 ● Salt 1 krm
 ● Svartpeppar 1 krm
 Apelsin 1 st
 Tomat 1 st
 Snackgurka 1 st
 Mynta 10 g

Fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g
 Za'atarkrydda 1 tsk
 ● Salt ½ tsk
 ● Svartpeppar 1 krm
 ● Olja 1 tsk
 ● Smör 1 tsk

Till servering

Matyoghurt 1 dl

Att ha hemma ●

Balsamvinäger, Olivolja,
 Olja, Salt, Smör,
 Svartpeppar

- 1. Bulgursallad:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
- 2. Strimla** schalottenlök och lägg i en salladsskål. Blanda ner balsamvinäger, olivolja, salt och nymald svartpeppar. Skala och klyfta apelsin, skär klyftorna i mindre bitar. Tärna tomat och snackgurka. Blanda ner allt i salladsskålen.
- 3. Fläskkotlett:** Skär fläskkotlett i 2 jämntjocka skivor. Krydda med zaatarkrydda, salt och nymald svartpeppar. Hetta upp olja och smör i en stekpanna. Stek köttet på medelvärme ca 3 min per sida, tills det är genomstekt.
- 4. Strimla** och blanda ner mynta i salladen. Servera nystekt fläskkotlett med bulgursallad och matyoghurt.