



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

Fläskkotlett med lime, frästa grönsaker och pressad potatis

Fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g

- Salt ½ tsk
- Olja 1 tsk

Limesås

Lime 1 st

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

Grönsaker

Morot 1 st

- Olja 1 tsk
- Haricots verts 1 förp
- Tomat 1 st

Potatis

Potatis 400 g

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar, Vatten

- 1. Potatis:** Skala och koka potatis mjuk i lättsaltat vatten. Har du ingen potatispress, så behöver du inte skala potatisen.
- 2. Fläskkotlett:** Skär fläskkotlett i 1-2 cm tjocka skivor. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp olja i en stekpanna. Stek köttet snabbt i omgångar på hög värme så det får en fin stekyta. Lägg köttet på ett fat och spara stekpannan.
- 3. Limesås:** Skölj lime i ljummet vatten och finriv skalet. Blanda ner vatten, minifraiche, kycklingbuljong, chili flakes, kinesisk soja och 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. Tärna tomat. Hetta upp neutral olja i den använda stekpannan. Fräs morot, haricots verts och tomat ca 3 min. Krydda med lite salt.
- 5. Pressa potatisen.** Servera fläskkotlett med limesås, frästa grönsaker och pressad potatis.