



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Stekt fläskkotlett med rödbetssallad, fetaost och dijonyoghurt

Dijonyoghurt

Dijonsenap ½ förp
Matyoghurt 1 dl
Flytande honung 1 förp
● Salt 1 krm

Stekt fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g
● Salt 2 krm

Rödbetssallad

Matvete 125 g
Kycklingbuljong ½ påse
Kokt rödbeta 250g 1 förp
Fetaost 50 g
● Olivolja 1 tsk
● Vitvinsvinäger 1 msk
Babyspenat 30 g

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Smör,
Svartpeppar,
Vitivinsvinäger

1. Koka matvete enligt anvisning på förpackningen, men byt ut salt mot kycklingbuljong.
2. **Dijonyoghurt:** Lägg dijonsenap i en skål. Blanda med matyoghurt, honung och salt.
3. **Förberedelser:** Klyfta rödbetor och lägg i en salladsskål. Smula fetaost.
4. **Stekt fläskkotlett:** Skär fläskkotlett i jämntjocka skivor. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp lite smör i en stekpanna. Stek köttet ca 2 min per sida, tills det är helt genomstekt.
5. **Rödbetssallad:** Blanda ner kokt matvete, babyspenat, olivolja och vitvinsvinäger i salladsskålen med rödbetor. Smaka av med lite nymald svartpeppar. Strö över fetaost.
6. Servera stekt fläskkotlett med rödbetssallad och dijonyoghurt.