



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Vitlöksstekt fläskkotlett med ljummen rödbetssallad och matvete

Ljummen rödbetssallad

- Kokt rödbeta 1 förp
- Bakplåtspapper 1 st
- Olivolja ½ msk
- Salt ½ tsk
- Matvete 125 g
- Bananschalottenlök 1 st
- Citronsaft
- Ruccola 30 g

Citrusyoghurt

- Matyoghurt 1 dl
- Citronskal
- Salt 1 krm

Vitlöksstekt fläskkotlett

- Fläskkotlett 300 g
- Vitlök 1 klyfta
- Salt ½ tsk
- Svartpeppar 1 krm

Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper, Olivolja,
- Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Ugnrostade rödbetor:** Skär rödbetor i mindre bitar. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med lite olivolja, salt och nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen, ca 20 min. Rör om efter halva tillagningstiden.
3. Koka matvete enligt anvisning på förpackningen.
4. **Citrusyoghurt:** Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet. Blanda citronskal med matyoghurt, salt och lite nymald svartpeppar i en skål.
5. **Vitlöksstekt fläskkotlett:** Skär fläskkotlett i 2 jämntjocka skivor. Blanda med lite olivolja, pressad vitlök, salt och nymald svartpeppar.
6. Hetta upp lite olivolja i en rymlig stekpanna. Stek fläskkotlett ca 2 min per sida. Lägg köttet på ugnsplåten med rödbetorna när det återstår ca 5 min av tillagningstiden. Ugnstek köttet tills det är helt genomstekt.
7. **Ljummen rödbetssallad:** Hacka schalottenlök. Blanda matvete, rostade rödbetor, schalottenlök, olivolja, salt, svartpeppar och ruccola i en salladsskål. Smaka av med pressad saft från den använda citronen.
8. Servera vitlöksstekt fläskkotlett med ljummen rödbetssallad och citrusyoghurt.