



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

## Provencalsk fläsksaute med fullkornsris

### Till servering

Fullkornsris 135 g  
Ruccola 30 g

### Provencalsk grönsaksröra

Zucchini 1 st  
Röd paprika 1 st  
Gul lök 1 st  
Vitlök 1 klyfta  
● Olivolja 1 tsk  
Tomatpuré 1 förp  
Torkad oregano 1 förp  
Kycklingbuljong 1 påse  
● Rödvinäger 1 tsk  
● Vatten 2 dl

### Fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g  
● Salt ½ tsk  
● Olja 1 tsk

### Att ha hemma ●

Olivolja, Olja,  
Rödvinäger, Salt,  
Svartpeppar, Vatten

1. Koka fullkornsris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelse provencalsk grönsaksröra:** Skär zucchini, röd paprika och gul lök i tärningar. Finhacka vitlök.
3. **Fläskkotlett:** Skär fläskkotlett i tärningar, ca 2x2 cm. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Hetta upp lite olja i en stekpanna och bryn köttet ca 4 min, tills det är genomstekt och fått fin färg. Lägg över köttet på en tallrik och spara stekpannan.
4. **Provencalsk grönsaksröra:** Hetta upp olivolja i den sparade stekpannan och stek zucchini, paprika, lök, vitlök och lite nymald svartpeppar ca 2 min. Tillsätt tomatpuré, torkad oregano, kycklingbuljong, rödvinäger och vatten. Sjud ca 5 min.
5. **Provencalsk fläsksaute:** Lägg ner fläskkotlett och eventuell köttsaft i grönsaksröran. Låt allt bli genomvarmt, ca 2 min. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.
6. Grovhacka ruccola och strö över grytan. Servera provencalsk fläsksaute med fullkornsris.