



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

Stekta fläskmedaljonger med brysselkålssallad och potatismos

Potatismos

Mospotatis 450 g

- Mjolk ½ dl
- Smör 1 msk
- Salt 2 krm

Fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g

- Salt ½ tsk
- Olja 1 tsk

Grönsaker

Brysselkål 1 förp

Rött äpple 1 st

Rödlök 1 st

- Olja 1 tsk

Babyspenat 65 g

Att ha hemma ●

Mjolk, Olja, Salt, Smör, Svartpeppar

1. Potatismos: Skala och koka mospotatis mjuk i lättsaltat vatten.

2. Förberdelse: Ta eventuellt bort de yttersta bladen från brysselkålen. Halvera brysselkålen. Skär rött äpple i små klyftor. Strimla rödlök. Skär fläskkotlett i 2 jämntjocka skivor. Halvera varje skiva (totalt 4 bitar).

3. Fläskkotlett: Krydda köttet med salt och nymald svartpeppar. Hetta upp olja i en rymlig stekpanna. Stek köttet ca 3 min per sida, tills köttet är genomstekt. Lägg upp köttet på ett fat och spara stekpannan.

4. Ljummen brysselkålssallad: Hetta upp olja i den sparade stekpannan. Fräs kålen och löken ca 5 min, tills kålen mjuknat. Blanda ner äpplet och fräs ytterligare ca 1 min. Krydda allt med lite salt och nymalda svartpeppar. Ta från värmen och blanda ner babyspenat.

5. Potatismos: Värm mjolk och smör i en kastrull. Häll av potatisen och mosa med elvisp eller potatisstöt. Tillsätt mjölkblandningen och vispa till ett mos. Smaka av med lite salt.

6. Servera fläskkotlett med lummen brysselkålssallad och potatismos.