



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 rostade rotfrukter och varm dragonsås

Ugnsrostade rotfrukter

- Rödbeta 1 st
- Morot 2 st
- Potatis 400 g
- Bakplåtspapper 1 st
- Olivolja 1 tsk

Dragonsås

- Gul lök ½ st
- Smör 1 tsk
- Minifraiche 2 dl
- Kycklingbuljong 1 tsk
- Torkad dragon 2 tsk
- Dijonsenap 1 tsk

Fläskkotlett

- Fläskkotlett 300 g
- Smör 1 tsk
- Salt 1 tsk

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja, Salt, Smör, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Ugnsrostade rotfrukter:** Skala och skär rödbeta och morötter i klyftor. Klyfta potatis. Lägg allt på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med olivolja och lite salt. Tillaga mitt i ugnen ca 25 min, tills rotfrukterna är klara och fått fin färg.
3. **Dragonsås:** Finhacka gul lök. Hetta upp smör i en kastrull och fräs löken ca 3 min. Tillsätt minifraiche, kycklingbuljong, torkad dragon och dijonsenap. Koka upp och sjud till steg 4. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar. Späd eventuellt med lite vatten om såsen blir för tjock.
4. **Fläskkotlett:** Skär köttet i 2 jämntjocka skivor. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Hetta upp smör i en stekpanna och stek köttet ca 3 min per sida. Slå över dragonsåsen och sjud ca 2 min, tills köttet är helt genomstekt.
5. Servera fläskkotlett med dragonsås och rotfrukter.