



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 i teriyakisås med broccoli

Fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g

- Smör 1 tsk
- Salt 2 krm
- Svartpeppar 1 krm

Teriyakisås

Ingefära ½ bit

- Vatten 1 dl
- Teriyakisås 1 förp
- Vitlök 1 klyfta
- Majsstärkelse 1 tsk
- Srirachasås ½ förp

Till servering

- Jasminris 1 dl
- Broccoli 1 st
- Rödlök 1 st
- Smör 1 tsk

Att ha hemma ●

- Salt, Smör, Svartpeppar, Vatten

1. Till servering: Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.

2. Förberedelser: Skär broccoli i mindre buketter och skiva stammen tunt. Klyfta rödlök tunt. Skär fläskkotlett i 2 jämntjocka skivor.

3. Fläskkotlett: Hetta upp smör i en stekpanna. Bryn fläskkotletterna ca 3 min per sida. Krydda med salt och nymalen svartpeppar.

4. Teriyakisås: Skala och finriv ingefära. Blanda ihop vatten, teriyakisås, ingefära (ca 1 msk), pressad vitlök, majsstärkelse och srirachasås (efter egen smak) i en skål.

5. Fläskkotlett: Häll teriyakisåsen över köttet, koka upp och sjud ca 3 min.

6. Till servering: Hetta upp smör i en rymlig stekpanna. Fräs broccoli och rödlök ca 4 min. Krydda med lite salt.

7. Skär gärna upp köttet i skivor. Servera fläskkotlett i teriyakisås med jasminris och broccoli.