



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

Zaatarstekt fläskkotlett med bulgursallad, apelsin och yoghurt

Bulgursallad

Bulgur 125 g
 Bananschalottenlök 1 st
 ● Balsamvinäger 1½ tsk
 ● Olivolja 1½ tsk
 ● Salt 1 krm
 ● Svartpeppar 1 krm
 Apelsin 1 st
 Tomat 1 st
 Snackgurka 1 st
 Mynta 10 g

Fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g
 Za'atarkrydda 1 tsk
 ● Salt ½ tsk
 ● Svartpeppar 1 krm
 ● Olja 1 tsk
 ● Smör* 1 tsk

Till servering

Matyoghurt 1 dl

Att ha hemma ●

Balsamvinäger, Olivolja,
 Olja, Salt, Smör*,
 Svartpeppar

1. Bulgursallad: Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.

2. Strimla schalottenlök och lägg i en salladsskål. Blanda ner balsamvinäger, olivolja, salt och nymald svartpeppar. Skala och klyfta apelsin, skär klyftorna i mindre bitar. Tärna tomat och snackgurka. Blanda ner allt i salladsskålen.

3. Fläskkotlett: Skär fläskkotlett i 2 jämntjocka skivor. Krydda med zaatarkrydda, salt och nymald svartpeppar. Hetta upp olja och smör i en stekpanna. Stek köttet på medelvärme ca 3 min per sida, tills det är genomstekt.

4. Strimla och blanda ner mynta i salladen. Servera nystekt fläskkotlett med bulgursallad och matyoghurt.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ