



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 grillad gemsallad och Café de Paris-sås

Pommes frites

- Potatis 400 g
- Bakplåtspapper 1 st
- Olivolja 1 tsk
- Salt ½ tsk

Café de Paris

- Matyoghurt 1 dl
- Torkad dragon ½ förp
- Persillade ½ påse
- Curry ½ förp
- Tomatpuré ½ msk
- Salt 1 krm

Grillad gemsallad

- Tomat 1 st
- Rödlök 1 st
- Rödvinvinäger ½ msk
- Olivolja ½ msk
- Salt 1 krm
- Gemsallad 1 förp

Fläskkotlett

- Fläskkotlett 300 g
- Olivolja 1 tsk

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja, Rödvinvinäger, Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Pommes frites:** Skär potatis i pommes frites-stora strimlor. Lägg potatisstrimlorna på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med lite olivolja och salt. Tillaga högt upp i ugnen ca 20 min, tills de har fått fin färg.
3. **Café de Paris:** Lägg matyoghurt i en skål och blanda ner torkad dragon, persillade, curry, tomatpuré, salt och lite nymald svartpeppar.
4. **Tomatdressing till grillad gemsallad:** Tärna tomat smält. Finhacka rödlök. Lägg i en skål och blanda ner rödvinvinäger, olivolja, salt och nymald svartpeppar.
5. **Fläskkotlett:** Skär fläskkotlett i 2 jämntjocka skivor. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Stek köttet i en grill- eller stekpanna ca 3 min per sida, tills det är helt genomstekt.
6. **Grillad gemsallad:** Halvera gemsallad. Stek gemsalladen ca 1 min på snittsidan i den använda stekpannan. Lägg upp salladen på ett fat och toppa med tomatdressing.
7. Servera fläskkotlett med grillad gemsallad, Café de Paris-sås och pommes frites.

TIPS! Den här rätten blir ännu godare om man grillar köttet och salladen!