



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Honungsstekt fläskkotlett med dijonyoghurt

Rostade rotsaker

Potatis 450 g
 Palsternacka 150 g
 Rödlök 1 st
 Torkad rosmarin 1 tsk
 🏠 Olivolja 2 tsk
 🏠 Salt 2 krm

Honungsstekt fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g
 Kinesisk soja 1 msk
 🏠 Salt
 🏠 Olivolja 1 tsk
 🏠 Vatten ½ dl
 🏠 Flytande honung ¾ msk
 🏠 Vitlök 2 klyftor
 🏠 Sambal oelek 1 tsk

Dijonyoghurt

Matyoghurt 1 dl
 Dijonsenap ½ msk
 🏠 Vitlök 1 klyfta
 🏠 Salt 1 krm
 🏠 Svartpeppar

Till servering

Mixsallad 30 g

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostade rotsaker:** Dela potatis och lägg på ena sidan av en ugnsplåt. Skala palsternacka. Klyfta palsternacka och rödlök. Lägg rotsakerna på andra sidan av plåten. Ringla olivolja och strö salt över hela plåten. Strö torkad rosmarin över potatisen. Rosta högt upp i ugnen ca 25 min.
3. **Honungsstekt fläskkotlett:** Skär fläskkotlett i jämntjocka skivor och krydda med lite salt. Hetta upp olivolja i en stekpanna. Stek köttet ca 3 min per sida. Tillsätt vatten, kinesisk soja, honung, pressad vitlök och sambal oelek. Stek ytterligare ca 2 min, tills köttet är helt genomstekt (innertemp 72°C).
4. **Dijonyoghurt:** Lägg matyoghurt i en liten skål. Blanda med dijonsenap, pressad vitlök, salt och lite nymald svartpeppar.
5. Servera honungsstekt fläskkotlett med potatis, rostade rotsaker, dijonyoghurt och mixsallad.

TIPS! Har du tid? Smaksätt mixsalladen med lite vitvinsvinäger och salt!