



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvakarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptet.

🕒 35 - 45 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

10

Krämig gryta med fläskkotlett och svamp

Fläskgryta

Gul lök 1 st
 Champinjoner 125 g
 Tomat 2 st
 Röd chili ½ st
 Fläskkotlett 300 g
 Paprikapulver ½ tsk
 Torkad timjan 1 tsk
 Vitlök 1 klyfta
 Minifraiche 1 dl
 Majsstärkelse ½ msk
 🏠 Flytande margarin 1 tsk
 🏠 Salt ½ tsk
 🏠 Vatten 1 dl
 🏠 Kycklingbuljong ½ tärning

Till servering

Mospotatis 400 g
 Bladpersilja 20 g

1. Skala och koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.
2. **Förberedelser:** Hacka gul lök. Kvarta champinjoner. Tärna tomater. Strimla röd chili. Skär fläskkotlett i ca 2x2 cm stora bitar.
3. **Fläskgryta:** Hetta upp flytande margarin i en rymlig stekgryta. Bryn fläskkötlet, gul lök och champinjoner ca 5 min. Krydda med paprikapulver, torkad timjan och salt. Tillsätt tärnade tomater, pressad vitlök, vatten och smulad kycklingbuljong. Koka upp och sjud ca 25 min, rör om då och då.
4. Blanda ner minifraiche, strimlad röd chili (tänk på att färsk chili kan variera i styrka) och majsstärkelse, utblandad i ½ msk vatten. Sjud ytterligare ca 5 min och smaka av med lite salt.
5. **Pressad potatis:** Häll av potatisen och pressa med en potatispress. Om du inte har en potatispress går det självklart bra att servera den som den är.
6. Grovhacka bladpersilja. Toppa fläskgrytan med bladpersilja och servera med pressad potatis.