



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



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 30 - 40 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

11

Krämig fläskgryta med varm bulgursallad

Krämig fläskgryta

Champinjoner 125 g
Bananschalottenlök 1 st
Fläskkotlett 300 g
Minifraiche 2 dl
Torkad dragon ½ msk
Dijonsenap 1 tsk
🏠 Vitlök 1 klyfta
🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar

Bulgursallad

Bulgur 1 dl
Röd paprika 1 st
Rödlök 1 st
Zucchini ½ st
🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

- Förberedelser:** Skiva champinjoner. Finhacka schalottenlök och vitlök. Skär fläskkotlett i ca 2x2 cm stora bitar.
- Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
- Hetta upp neutral olja i en stekgryta. Stek schalottenlök på medelvärme ca 3 min. Tillsätt champinjoner, vitlök och fläskkött, höj värmen och stek ytterligare ca 5 min. Krydda med salt.
- Blanda ner minifraiche, torkad dragon och dijonsenap. Koka upp och sjud ca 8 min. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- Bulgursallad:** Strimla röd paprika. Skiva rödlök och zucchini tunt. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Fräs paprika, lök och zucchini ca 4 min. Krydda med lite salt och nymald svartpeppar. Ta från värmen och blanda ner avhållt bulgur.
- Servera krämig fläskgryta med bulgursallad.