



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Kotlett Rydberg med senapskräm

Ugnsrostad potatis

Potatis 400 g

- 🏠 Bakplåtspapper 1 st
- 🏠 Olivolja
- 🏠 Salt 2 krm
- 🏠 Svartpeppar 1 krm

Karamelliserad lök

Gul lök 1 st

- 🏠 Smör 1 tsk
- 🏠 Socker 1 krm
- 🏠 Salt 1 krm
- 🏠 Svartpeppar 1 krm

Senapskräm

Matyoghurt 2 dl
Dijonsenap 1 tsk

- 🏠 Grovkornig senap 1 msk
- 🏠 Flytande honung 1 tsk
- 🏠 Salt 1 krm
- 🏠 Svartpeppar

Sallad

Tomat 2 st
Mixsallad 30 g

- 🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk
- 🏠 Salt 1 krm
- 🏠 Svartpeppar 1 krm

Kotlett

Fläskkotlett 300 g

- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar
- 🏠 Smör
- 🏠 Olivolja

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).

2. **Ugnsrostad potatis:** Skär potatis i 1x1 cm stora bitar. Lägg på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över lite olivolja, salt och nymald svartpeppar. Tillaga mitt i ugnen ca 20 min, tills potatisen är klar.

3. **Karamelliserad lök:** Finhacka gul lök. Hetta upp smör i en stekpanna. Stek löken mjuk på svag värme, ca 8 min. Rör ner socker, salt och nymald svartpeppar. Lägg över på ett fat och spara pannan.

4. **Senapskräm:** Blanda matyoghurt, grovkornig senap, dijonsenap och honung i en skål. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.

5. **Sallad:** Tärna tomat. Blanda mixsallad och tomat i en salladsskål och dressa med vitvinsvinäger, salt och nymald svartpeppar.

6. **Kotlett:** Skär fläskkotlett i 2x2 cm stora bitar. Krydda med lite salt och nymald svartpeppar. Hetta upp lite smör och olivolja i den använda stekpannan. Stek köttet på hög värme i omgångar ca 3 min, tills det är genomstekt (innertemp 72°C).

7. Lägg upp ugnsrostad potatis, karamelliserad lök och nystekt fläskkotlett på två tallrikar. Servera med senapskräm och sallad.