



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 receptbilden

🕒 20 - 30 min    👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

13

## Fläskkotlett med krämig pastasallad

### Pastasallad

Mezze maniche rigate  
100 g  
Minifraiche 1 dl  
Majonnäs 1½ msk  
Persillade ½ påse  
Vitlök ½ klyfta  
Tomat 1 st  
Sockerärter 1 förp

### Fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g  
Mexikansk grillkrydda ½ förp  
🏠 Flytande margarin 1 tsk  
🏠 Salt  
🏠 Svartpeppar

1. Koka pasta enligt anvisning på förpackningen. Häll av och spola kallt.
2. **Pastasallad:** Blanda minifraiche, majonnäs, persillade och pressad vitlök i en salladskål. Rör ner den kalla, avrunna pastan.
3. Tärna tomat och strimla sockerärter. Blanda ner allt i salladsskålen.
4. **Fläskkotlett:** Skär fläskkotlett i jämntjocka skivor. Hetta upp flytande margarin i en rymlig stekpanna. Rör ner den mexikanska grillkryddan. Lägg ner och stek köttet ca 3 min per sida tills det är helt genomstekt (innertemp 72°C) och krydda med lite salt och nymald svartpeppar.
5. Servera grillkryddad fläskkotlett med krämig pastasallad.