



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

🕒 30 - 40 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

13

Fläskkotlett med sås, potatis och pressgurka

Pressgurka

Gurka 1 st

🏠 Salt 3 krm

🏠 Vatten 1 dl

🏠 Socker 2 msk

🏠 Ättikspit (12%) 2 msk

Fläskkotlett med sås

Fläskkotlett 300 g

Milda mat 4% 1¼ dl

🏠 Flytande margarin 1 tsk

🏠 Salt 2 krm

🏠 Svartpeppar 1 krm

🏠 Köttbuljong ½ tärning

🏠 Vatten 1 dl

Till servering

Potatis 400 g

Haricots verts 1 förp

- 1. Pressgurka:** Skiva gurkan tunt, gärna med osthyvel, krydda med salt och låt stå. Blanda vatten, socker och ättikspit i en bunke. Rör tills sockret löst sig. Lägg i gurkan och låt stå till servering.
- 2.** Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten. Tillsätt haricots verts när 2 minuter av koktiden återstår.
- 3. Fläskkotlett med sås:** Skär fläskkotlett i jämntjocka skivor. Hetta upp flytande margarin i en rymlig stekpanna. Stek fläskkotlett på hög värme ca 2 min per sida, krydda med salt och nymald svartpeppar. Sänk till medelvärme.
- 4.** Tillsätt smulad köttbuljong, vatten och Milda Mat. Koka upp och sjud ca 5 min, tills köttet är helt genomstekt (innertemp 72°C) och såsen fått bra konsistens. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- 5.** Servera kotletter med potatis, sås, haricots verts och pressgurka.