



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Vitlöksstek fläskkotlett med ljummen rödbetssallad och matvete

Ljummen rödbetssallad

Kokt rödbeta 1 förp
Matvete 125 g
Bananschalottenlök 1 st
Citronsaft
Ruccola 30 g
🏠 Bakplåtspapper 1 st
🏠 Olivolja ½ msk
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar

Citrusyoghurt

Matyoghurt 1½ dl
Citronskal
🏠 Salt 1 krm
🏠 Svartpeppar

Vitlöksstek fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g
Vitlök 1 klyfta
🏠 Olivolja
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar 1 krm

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Ugnstrostade rödbetor:** Skär rödbetor i mindre bitar. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med lite olivolja, salt och nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen, ca 20 min. Rör om efter halva tillagningstiden.
3. Koka matvete enligt anvisning på förpackningen.
4. **Citrusyoghurt:** Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet. Lägg skalet i en bunke. Blanda med matyoghurt, salt och lite nymald svartpeppar.
5. **Vitlöksstek fläskkotlett:** Skär fläskkotlett i 2 jämntjocka skivor. Blanda med lite olivolja, pressad vitlök, salt och nymald svartpeppar.
6. Hetta upp lite olivolja i en rymlig stekpanna. Stek fläskkotlett ca 2 min per sida. Lägg köttet på ugnsplåten med rödbetorna när det återstår ca 5 min av tillagningstiden. Ugnstek köttet tills det är helt genomstekt (innertemp 72°C).
7. **Ljummen rödbetssallad:** Hacka schalottenlök. Blanda matvete med rostade rödbetor i en salladsskål. Tillsätt schalottenlök, olivolja, salt, svartpeppar och ruccola. Smaka av med pressad saft från den använda citronen.
8. Servera vitlöksstek fläskkotlett med ljummen rödbetssallad och citrusyoghurt.