



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



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 30 - 40 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

12

Fläskkotlett i mangosås med pressad potatis

Fläskkotlett i mangosås

Bananschalottenlök 1 st
Vitlök 1 klyfta
Röd paprika 1 st
Fläskkotlett 300 g
Milda mat 4% 1½ dl
Mango chutney ½ burk
🏠 Flytande margarin 1 tsk
🏠 Salt 2 krm
🏠 Svartpeppar 1 krm
🏠 Vetemjöl 1 tsk
🏠 Köttbuljong ½ tärning

Till servering

Potatis 400 g
Snackgurka 1 st
Mixsallad 30 g

1. Skala och koka potatis mjuk i lattsaltat vatten.
2. **Förberedelser:** Finhacka schalottenlök och vitlök. Strimla röd paprika. Halvera fläskkotlett på längden och skär sedan i jämntjocka skivor.
3. **Fläskkotlett i mangosås:** Hetta upp flytande margarin i en rymlig stekpanna och stek köttet ca 2 min per sida. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Tillsätt lök, vitlök och röd paprika. Fräs ytterligare ca 2 min.
4. Strö över vetemjöl och blanda ner Milda mat, smulad köttbuljong och mango chutney. Koka upp och sjud ca 5 min, tills köttet är helt genomstekt.
5. Tärna snackgurka och blanda med mixsallad i en salladsskål.
6. Pressa potatisen på tallrikar (har du ingen press, går det lika bra att äta potatisen som den är).
7. Servera fläskkotlett i mangosås med pressad potatis och sallad.