



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



Notera att ingredienserna kan avvika från receptbilden

🕒 30 - 40 min 👤 2 PORTIONER

Points® värde per portion

11

Krämig svamp- och köttpanna med ris

Krämig svamp- och köttpanna

Rödlök 1 st
Morot 2 st
Champinjoner 200 g
Fläskkotlett 300 g
Torkad timjan 1 tsk
Minifraiche 1 dl
🏠 Neutral olja 1+1 tsk
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar
🏠 Salt ¼ tsk
🏠 Svartpeppar 1 krm
🏠 Vatten 1 dl
🏠 Grönsaksbuljong ½ tärning

Till servering

Jasminris 1 dl
Gräslök 10 g

1. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Hacka rödlök. Skala och skär morötterna i slantar. Kvarta champinjoner. Strimla fläskkotlett.
3. **Krämig svamp- och köttpanna:** Hetta upp 1 tsk neutral olja i en rymlig stekpanna. Stek rödlök, morötter och champinjoner ca 3 min, krydda med lite salt och lägg över på ett fat. Spara stekpannan.
4. Hetta upp 1 tsk neutral olja i den använda stekpannan. Stek det strimlade fläskkötet ca 5 min, tills det fått lite färg. Krydda med salt, nymald svartpeppar och torkad timjan. Blanda ner grönsakerna, vatten och smulad grönsaksbuljong. Koka upp och sjud ca 5 min.
5. Strimla gräslök. Rör i minifraiche och låt allt bli varmt. Toppa med gräslök och servera med jasminris.