



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.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 lättsaltat vatten.
2. **Förberedelser:** Finhacka schalottenlök och vitlök. Strimla röd paprika. Skär bort ev fettkant på fläskkotletten. Halvera sedan köttet 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 tallriker (har du ingen press, går det lika bra att äta potatisen som den är).
7. Servera fläskkotlett i mangosås med pressad potatis och sallad.