



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

10

Stekt fläskkotlett i krämig sås med tomat, majs och sallad

Fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g
 Milda mat 4% 1¼ dl
 Japansk soja 1 msk
 Vitlök 1 klyfta
 🏠 Salt 2 krm
 🏠 Svartpeppar 1 krm
 🏠 Flytande margarin 1 tsk
 🏠 Ketchup 1 msk
 🏠 Sambal oelek ½ tsk

Sallad

Majs 1 förp
 Tomat 2 st
 Mixsallad 30 g

Till servering

Jasminris 1 dl
 Bladpersilja 20 g

1. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Fläskkotlett:** Skär bort ev fettkant på fläskkotletten. Skär sedan köttet i jämntjocka skivor. Krydda med salt och nymald svartpeppar.
3. Hetta upp flytande margarin i en rymlig stekpanna. Fräs fläskkotletterna ca 3 min per sida.
4. Blanda Milda mat, japansk soja, ketchup, sambal oelek och pressad vitlök i en skål. Häll såsen över kotletterna, koka upp och sjud ca 5 min, tills köttet är helt genomstekt (innertemp 72°C). Vänd köttet efter halva tillagningstiden.
5. **Sallad:** Häll av majs. Skär tomat i mindre bitar och lägg allt i en salladskål. Blanda ner mixsallad vid servering.
6. Grovhacka bladpersilja. Servera stekt fläskkotlett med sås, toppad med persilja, jasminris och grönsallad.