



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



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 35 - 45 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

10

Fläskkotlett med ugnsrostade rotfrukter och dragonsås

Ugnsrostade rotfrukter

Rödbeta 1 st
Morötter 300 g
Potatis 400 g
🏠 Bakplåtspapper 1 st
🏠 Olivolja 1 tsk
🏠 Salt

Dragonsås

Gul lök ½ st
Milda mat 4% 1¼ dl
Torkad dragon 2 tsk
Dijonsenap 1½ tsk
🏠 Flytande margarin ½ tsk
🏠 Vatten 2 msk
🏠 Köttbuljong ¼ tärning
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

Fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g
🏠 Flytande margarin 1 tsk
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Ugnsrostade rotfrukter:** Skala och skär rödbeta och morötter i klyftor. Klyfta potatis. Lägg allt på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med olivolja och lite salt. Tillaga mitt i ugnen ca 25 min, tills rotfrukterna är klara och fått fin färg.
3. **Dragonsås:** Finhacka gul lök. Hetta upp flytande margarin i en kastrull och fräs löken ca 3 min. Tillsätt Milda mat, vatten, smulad köttbuljong, torkad dragon och dijonsenap. Koka upp och sjud till steg 4. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
4. **Fläskkotlett:** Skär bort ev fettkant på fläskkotletten. Skär sedan köttet i 2 jämntjocka skivor. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Hetta upp flytande margarin i en stekpanna och stek köttet ca 3 min per sida. Slå över dragonsåsen och sjud ca 2 min, tills köttet är helt genomstekt (innertemp 72°C).
5. Servera fläskkotlett med dragonsås och rotfrukter.