



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

🕒 30 - 40 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

11

Fläskkotlett i teriyakisås med broccoli och jasminris

Fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g
🏠 Flytande margarin 1 tsk
🏠 Salt 2 krm
🏠 Svartpeppar 1 krm

Teriyakisås

Milda mat 4% 1¼ dl
Kinesisk soja ½ msk
Teriyakisås ½ förp
Vitlök 1 klyfta
🏠 Sambal oelek ½ tsk

Till servering

Jasminris 1 dl
Broccoli 1 st
🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Salt

1. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Skär broccoli i mindre buketter och skiva stammen tunt. Skär bort ev fettkant på fläskkotletten. Skär sedan köttet i jämntjocka skivor.
3. **Fläskkotlett:** Hetta upp flytande margarin i en rymlig stekpanna. Bryn fläskkotletterna ca 3 min per sida. Krydda med salt och nymalen svartpeppar.
4. **Teriyakisås:** Blanda ihop Milda mat, kinesisk soja, teriyakisås, pressad vitlök och sambal oelek i en skål.
5. **Fläskkotlett:** Häll teriyakisåsen över köttet, koka upp och sjud ca 3 min, tills köttet är helt genomstekt (innertemp 72°C). Smaka ev av med mer teriyakisås, soja och sambal.
6. **Till servering:** Hetta upp neutral olja i en stekpanna. Fräs broccoli ca 4 min. Krydda med lite salt.
7. Servera fläskkotlett i teriyakisås med jasminris och broccoli.