



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Italiensk fläskkotlett med salvia, citron, tomatsallad och bulgur

Salviastekt fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g
Torkad salvia 1 tsk
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar
🏠 Olivolja

Tomatsås

Bananschalottenlök 1 st
Vitlök 1 klyfta
Krossade tomater 1 förp
🏠 Olivolja ½ msk
🏠 Tomatpuré 1 msk
🏠 Vatten ½ dl
🏠 Kycklingbuljong ½ tärning
🏠 Socker 1 tsk
🏠 Svartpeppar
🏠 Salt

Tomatsallad

Tomat 2 st
Ruccola 30 g
🏠 Balsamvinäger ½ msk
🏠 Olivolja ½ msk
🏠 Flingsalt
🏠 Svartpeppar

Tillbehör

Bulgur 125 g
Citron ½ st

1. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Hacka schalottenlök. Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet. Klyfta citronen. Skär fläskkotlett i 2 jämntjocka skivor.
3. **Salviastekt fläskkotlett:** Krydda fläskkotlett runt om med salt, torkad salvia och lite nymald svartpeppar. Hetta upp lite olivolja i en rymlig stekpanna. Stek köttet ca 3 min per sida, tills det är helt genomstekt (innertemp 72°C). Lägg på en tallrik och spara stekpannan.
4. **Tomatsås:** Hetta upp olivolja i den använda stekpannan. Fräs schalottenlök och pressad vitlök ca 2 min. Tillsätt krossade tomater, tomatpuré, vatten, smulad kycklingbuljong, socker och lite nymald svartpeppar. Koka upp och sjud ca 5 min.
5. **Tomatsallad:** Klyfta tomat och lägg i en salladsskål. Blanda med ruccola, balsamvinäger, olivolja, flingsalt och lite nymald svartpeppar.
6. Lägg stekt fläskkotlett i stekpannan med tomatsåsen. Låt allt bli varmt ca 2 min. Smaka av såsen med lite salt.
7. Servera salviastekt fläskkotlett i tomatsås med tomatsallad, bulgur och citrunklyfta. Toppa med lite citronskal.