



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

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

10

Stekt fläskkotlett med krämig purjolök, persilja och citron

Fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g
Neutral olja ½ tsk
Salt ½ tsk
Svartpeppar 1 krm

Krämig purjolök

Purjolök 1 st
Bladpersilja 20 g
Flytande margarin ½ msk
Vetemjöl 1½ tsk
Vitlök 1 klyfta
Mjöl 2 dl
Dijonsenap ½ msk
Mild senap 1 tsk
Citron, (citronskal) 1 st

Till servering

Potatis 400 g
Citron, (citronklyftor)

1. Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.
2. **Förberedelser:** Strimla purjolök och hacka bladpersilja. Skär fläskkotlett i 2 jämntjocka skivor, skär bort eventuell fettkant.
3. **Fläskkotlett:** Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Stek fläskkotlett ca 3 min per sida, tills köttet är helt genomstekt (innertemp 72°C). Krydda med salt och nymald svartpeppar. Lägg på ett fat och täck med folie, torka ur och spara stekpannan.
4. **Krämig purjolök:** Hetta upp flytande margarin i den använda stekpannan. Fräs purjolök ca 4 min. Pressa ner vitlök och fräs ytterligare ca 1 min. Pudra över vetemjöl. Blanda ner mjölk lite i taget. Koka upp och sjud ca 3 min. Tillsätt dijonsenap och mild senap. Späd med lite vatten till önskad konsistens.
5. Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet. Rör ner bladpersilja (spara lite till servering) och citronskal i den krämiga purjolöken. Smaka av med lite salt, nymald svartpeppar och pressad citronsaft från halva citronen, klyfta resten.
6. Servera stekt fläskkotlett med krämig purjolök, kokt potatis och citronklyfta. Toppa med persilja.