



Apelsinstekt fläskkotlett med gräddkokt grönkål

Ugnsrostade rotfrukter

Rotselleri 300 g
Potatis 400 g
Bakplåtspapper 1 st
Neutral olja
Salt
Svartpeppar

Gräddkokt grönkål

Grönkål 100 g
Bananschalottenlök 1 st
Smör
Vetemjöl 1 tsk
Vispgrädde ½ dl
Mjolk 1½ dl
Kycklingbuljong ½ tärning
Salt
Svartpeppar

Apelsinstekt fläskkotlett

Apelsin 1 st
Fläskkotlett 300 g
Salt ½ tsk
Svartpeppar
Neutral olja
Vatten 2 msk

- Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
- Ugnsrostade rotfrukter:** Skala och skär rotselleri i mindre bitar. Halvera potatis. Lägg allt på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med neutral olja, salt och lite nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen, ca 25 min till potatisen mjuknat.
- Gräddkokt grönkål:** Finhacka schalottenlök. Plocka grönkålsblad från de hårda stjälkarna. Strimla grönkålsbladen i ca 1 cm breda strimlor. Hetta upp lite smör i en rymlig stekgryta. Fräs löken och grönkål ca 5 min.
- Pudra över vetemjöl. Rör ner vispgrädde, mjölk och smulad kycklingbuljong. Koka upp sjud under lock ca 10 min (späd ev med lite vatten). Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- Apelsinstekt fläskkotlett:** Skölj apelsin i ljummet vatten och finriv skalet (spara till servering). Skär fläskkotlett i 2 jämntjocka skivor. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar.
- Hetta upp lite neutral olja i en stekpanna. Stek köttet ca 3 min per sida. Tillsätt pressad apelsinsaft och vatten. Låt sjuda ca 1 min, tills köttet är helt genomstekt (innertemp 72°C) och vätskan kokat ner till hälften.
- Toppa gräddkokt grönkål med finrivet apelsinskal. Servera med apelsinstekt fläskkotlett och ugnsrostade rotfrukter.

Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden