



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Apelsinstekt fläskkotlett med gräddkockt grönkål

Ugnsrostade rotfrukter

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

Gräddkockt grönkål

Grönkål 100 g
Bananschalottenlök 1 st
Vispgräddde ½ dl
🏠 Smör
🏠 Vetemjöl 1 tsk
🏠 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

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **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.
3. **Gräddkockt 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.
4. Pudra över vetemjöl. Rör ner vispgräddde, 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.
5. **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.
6. 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.
7. Toppa gräddkockt grönkål med finrivet apelsinskal. Servera med apelsinstekt fläskkotlett och ugnsrostade rotfrukter.