



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

🕒 30 - 40 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

10

Stekt fläskkotlett i krämig sås med tomat, majs och sallad

Fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g
Milda mat 4% 1¼ dl
Japansk soja 1 msk
Tomatpuré ½ msk
Chili flakes 1 krm
Vitlök 1 klyfta
🏠 Salt 2 krm
🏠 Svartpeppar 1 krm
🏠 Flytande margarin 1 tsk
🏠 Socker ½ tsk

Sallad

Majs, (160 g) 1 förp
Tomat 2 st
Mixsallad 30 g

Till servering

Jasminris 1 dl

1. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Fläskkotlett:** Skär bort ev fettkant på fläskkotletten. Skär sedan köttet i jämntjocka skivor. Krydda med salt och nymald svartpeppar.
3. Hetta upp flytande margarin i en rymlig stekpanna. Fräs fläskkotletterna ca 3 min per sida.
4. Blanda Milda mat, japansk soja, tomatpuré, socker, chili flakes och pressad vitlök i en skål. Häll såsen över kotletterna, koka upp och sjud ca 5 min, tills köttet är helt genomstekt. Vänd köttet efter halva tillagningstiden.
5. **Sallad:** Häll av majs. Skär tomat i mindre bitar och lägg allt i en salladskål. Blanda ner mixsallad vid servering.
6. Servera stekt fläskkotlett med sås, jasminris och grönsallad.