



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvakterna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

11

Pork tacos med tortillabröd och pico de gallo

Pork tacos

Fläskkotlett 300 g
Vitlök 1 klyfta
Spiskummin 1 förp
Chili flakes 2 krm

🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Socker ½ tsk
🏠 Vatten 2 msk

Pico de gallo

Tomat 2 st
Rödlök ½ st
Röd chili ½ st
Lime 1 st
Koriander 20 g
🏠 Salt 2 krm

Till servering

Tortillabröd 4 st
Mixsallad 30 g
Majs majs, (160 g) förp

- 1. Pico de gallo:** Tärna tomat, finhacka rödlök och röd chili, lägg i en bunke. Blanda med pressad limesaft och smaka av med lite salt. Hacka koriander och rör ner. Låt stå till servering.
- 2. Pork tacos:** Skär bort eventuell fettkant på fläskkotlett och skär sedan köttet i tunna strimlor. Finhacka vitlök. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Fräs köttet på hög värme ca 5 min.
- 3.** Krydda med salt, spiskummin och chili flakes (efter egen smak). Tillsätt vitlök och socker, fräs ytterligare ca 1 min. Akta så det inte bränner, tillsätt vatten vid behov (så det inte steker torrt i pannan).
- 4.** Värm tortillabröd några sekunder per sida i en torr och het stekpanna.
- 5.** Fyll varma tortillabröd med mixsallad, majs, köttet och pico de gallo. Rulla ihop och ät direkt.