



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

11

Stekt fläskkotlett med gurksalsa, vitlökssås och persilja

Gurksalsa

Snackgurka 1 st
Rödlök ½ st
Grön chili ½ st
Lime, (limesaft) 1 st
Vitlök ½ klyfta
🏠 Olivolja ½ msk
🏠 Salt 1 krm

Vitlökssås

Lime, (limeskal) 1 st
Matyoghurt 1 dl
Vitlök ½ klyfta
🏠 Salt ½ krm

Fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g
🏠 Flytande margarin 1 tsk
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar 1 krm

Till servering

Potatis 400 g
Bladpersilja 10 g

- 1. Till servering:** Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.
- 2. Gurksalsa:** Tärna snackgurka smått. Finhacka rödlök och grön chili. Skölj lime i ljummet vatten och finriv skalet (används i steg 3). Lägg gurka, lök och chili (se tips!) i en skål. Blanda med pressad limesaft, pressad vitlök, olivolja och salt.
- 3. Vitlökssås:** Blanda matyoghurt, rivet limeskal, pressad vitlök och salt i en skål.
- 4. Fläskkotlett:** Skär bort eventuell fettkant på fläskkotletten. Dela köttet i 2 jämntjocka skivor, krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp flytande margarin i en rymlig stekpanna. Stek köttet ca 3 min per sida, tills köttet är helt genomstekt.
- 5. Grovhacka bladpersilja.** Servera nystekt fläskkotlett med gurksalsa, vitlökssås och kokt potatis. Toppa med persilja.

TIPS! Tänk på att färsk chili varierar i styrka.