



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

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER

Points® värde per portion

11

Fläskkotlett i teriyakisås med broccoli och jasminris

Fläskkotlett

- Fläskkotlett 300 g
- 🏠 Flytande margarin 1 tsk
- 🏠 Salt 2 krm
- 🏠 Svartpeppar 1 krm

Teriyakisås

- Milda mat 4% 1¼ dl
- Kinesisk soja ½ msk
- Teriyakisås ½ förp
- Vitlök 1 klyfta
- Srirachasås ½ förp

Till servering

- Jasminris 1 dl
- Broccoli 1 st
- 🏠 Neutral olja 1 tsk
- 🏠 Salt

1. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Skär broccoli i mindre buketter och skiva stammen tunt. Skär bort ev fettkant på fläskkotletten. Skär sedan köttet i 2 jämntjocka skivor.
3. **Fläskkotlett:** Hetta upp flytande margarin i en rymlig stekpanna. Bryn fläskkotletterna ca 3 min per sida. Krydda med salt och nymalen svartpeppar.
4. **Teriyakisås:** Blanda ihop Milda mat, kinesisk soja, teriyakisås, pressad vitlök och srirachasås i en skål.
5. **Fläskkotlett:** Häll teriyakisåsen över köttet, koka upp och sjud ca 3 min, tills köttet är helt genomstekt. Smaka ev av med mer teriyakisås, soja och srirachasås.
6. Hetta upp neutral olja i en stekpanna. Fräs broccoli ca 4 min. Krydda med lite salt.
7. Skär gärna upp köttet i skivor. Servera fläskkotlett i teriyakisås med jasminris och broccoli.