



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

🕒 40 - 50 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

10

Stekt fläskkotlett med skysås och krossad potatis

Krossad potatis

Potatis 400 g
Citron ½ st
Parmesanost, (20 g) 1 bit
Torkad timjan 1 tsk
Vitlök 1 klyfta
🏠 Olivolja ½ msk
🏠 Salt
🏠 Bakplåtspapper 1 st

Fläskkotlett i skysås

Fläskkotlett 300 g
Kycklingbuljong ¼ påse
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar
🏠 Olivolja 1 tsk
🏠 Vetemjöl 1 tsk
🏠 Vatten 1 dl
🏠 Balsamvinäger ½ msk

Sallad

Snackgurka 1 st
Mixsallad 30 g

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Krossad potatis:** Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten. Häll av vattnet och låt potatisen svalna något. Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet.
3. **Fläskkotlett:** Skär bort ev fettkant på fläskkotletten. Skär sedan köttet i 2 jämntjocka skivor. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar.
4. **Krossad potatis:** Lägg över potatisen på en ugnsplåt med bakplåtspapper och krossa dem lätt med handen. Pressa över lite citronsaft och ringla över olivolja. Finriv parmesanost.
5. Blanda riven parmesan, rivet citronskal, torkad timjan, pressad vitlök och lite salt i en skål. Fördela blandningen över potatisen. Tillaga högt upp i ugnen ca 15 min, tills potatisen fått fin färg.
6. **Sallad:** Tärna snackgurka och lägg i en salladsskål och blanda med mixsallad.
7. **Fläskkotlett i skysås:** Hetta upp olivolja i en stekpanna. Stek fläskkotlett ca 3 min per sida, tills köttet är helt genomstekt. Lägg upp på ett fat.
8. Pudra vetemjöl över stekpannan. Vispa ner vatten och kycklingbuljong. Koka upp och sjud ca 3 min. Smaka av med balsamvinäger. Lägg tillbaka köttet och låt bli varmt.
9. Servera fläskkotlett med skysås, krossad potatis och sallad.