



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

9

Örtstekt fläskkotlett med ruccoladressing, tomatsallad och potatis

Ruccoladressing

Tanelli hårdost, (10 g) ½ st
Ruccola 30 g
Örtmix ½ tsk
🏠 Vitvinsvinäger ½ tsk
🏠 Vatten 1 msk
🏠 Neutral olja ½ msk
🏠 Salt 1 krm

Örtstekt fläskotlett

Fläskkotlett 300 g
Örtmix 1 tsk
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar 1 krm
🏠 Neutral olja ½ tsk

Tomatsallad

Tomat 1 st
Rödlök 1 st
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar
🏠 Vitvinsvinäger ½ msk

Till servering

Potatis 400 g

- 1. Till servering:** Koka potatis mjuk i lattsaltat vatten.
- 2. Ruccoladressing:** Finriv tanelli hårdost. Lägg i en mixerbunke tillsammans med ruccola, vitvinsvinäger, örtmix, vatten, neutral olja och salt. Mixa ihop med stavmixer.
- 3. Örtstekt fläskotlett:** Skär bort eventuell fettkant på fläskkotletten. Dela köttet i 2 jämntjocka skivor, krydda med örtmix, salt och nymald svartpeppar. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Stek köttet ca 3 min per sida, tills köttet är helt genomstekt.
- 4. Tomatsallad:** Skär tomat i mindre bitar. Finhacka rödlök. Lägg allt i en salladsskål. Krydda med lite salt, nymald svartpeppar och vitvinsvinäger.
- 5. Servera** örtstekt fläskkotlett med ruccoladressing, tomatsallad och kokt potatis.