



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

12

## Fläskkotlett med ljummen potatissallad

### Potatissallad

Potatis 400 g  
Rödlök ½ st  
Rädisor 1 förp  
Sockerärter 1 förp  
Mixsallad 30 g

### Dressing

Flytande honung 1 tsk  
🏠 Olivolja 1½ msk  
🏠 Balsamvinäger 1 msk  
🏠 Salt  
🏠 Svartpeppar

### Fläskkotlett

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

1. Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten. Låt svalna något.
2. **Potatissallad:** Skiva rödlök och rädisor. Halvera sockerärter. Lägg allt i en salladsskål.
3. **Dressing:** Blanda olivolja, balsamvinäger och flytande honung i en skål. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
4. **Potatissallad:** Skär potatisen i mindre bitar och lägg i salladsskålen med grönsakerna. Häll över dressingen och blanda väl.
5. **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 stekpanna. Stek köttet ca 3 min per sida, tills köttet är helt genomstekt.
6. Servera nystekt fläskkotlett med ljummen potatissallad och mixsallad.