



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

8

Carnitabowl - stekt fläskkotlett med ris, salsa, lime och koriander

Carnitas

Fläskkotlett 300 g
Paprikapulver ½ förp
Torkad oregano ½ förp
Rödlök ½ st
Röd chili ½ st
Vitlök 1 klyfta
Tomatpuré ½ förp
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Neutral olja 1+1 tsk
🏠 Vatten 1 dl

Salsa

Lime 1 st
Tomat 1 st
Grön paprika 1 st
Rödlök ½ st
Koriander 10 g
🏠 Salt 1 krm
🏠 Socker 1 krm

Till servering

Basmatiris 1 dl
Koriander 10 g

1. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Carnitas:** Skär bort eventuell fettkant på fläskkotletten och skär köttet i tunna strimlor. Lägg i en bunke och blanda med 1 tsk neutral olja, paprikapulver, torkad oregano och salt.
3. Strimla rödlök och röd chili (tänk på att chili varierar i styrka).
4. **Salsa:** Skölj lime i ljummet vatten och finriv skalet. Tärna tomat och grön paprika smått. Hacka rödlök. Lägg allt i en skål. Blanda ner pressad limesaft, koriander, salt och socker.
5. **Carnitas:** Hetta upp 1 tsk neutral olja i en rymlig stekpanna. Stek köttet och löken ca 4 min. Tillsätt pressad vitlök, röd chili och tomatpuré, fräs ytterligare ca 1 min. Blanda ner vatten och låt koka ihop ca 1 min tills köttet är helt genomstekt.
6. Lägg basmatiris i skålar, toppa med carnitas, salsa och resten av koriandern.