



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

11

Spansk fläskkotlett i paprikasås med pasta

Paprikasås

Gul lök 1 st
Vitlök 1 klyfta
Krossade tomater 1 förp
Kycklingbuljong 1 påse
Rökt chilikrydda 1 tsk
Paprikapulver 1½ tsk
🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Socker 1 krm
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar
🏠 Sparat pastavatten
ca 1 dl

Spansk fläskkotlett

Grön paprika 1 st
Fläskkotlett 300 g
Rökt chilikrydda ½ tsk
🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar

Till servering

Mezze maniche rigate
125 g

- 1. Koka upp rikligt med lättsaltat vatten i en kastrull till pastakoket i steg 4.**
- 2. Förberedelser:** Hacka gul lök och vitlök. Skär grön paprika i mindre bitar. Skär bort ev fettkant på fläskkotletten. Skär sedan köttet i tunna strimlor.
- 3. Paprikasås:** Hetta upp neutral olja i en stekgryta. Fräs lök och vitlök ca 2 min. Blanda ner krossade tomater, socker, kycklingbuljong, rökt chilikrydda och paprikapulver. Koka upp och låt sjuda under lock ca 5 min. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar. Mixa till en slät sås direkt i grytan med en stavmixer.
- 4. Till servering:** Koka mezze maniche rigate enligt anvisning på förpackningen. Spara ca 1 dl pastavatten, när du håller av pastan.
- 5. Spansk fläskkotlett:** Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna och bryn fläskkotlett och grön paprika ca 3 min. Krydda med rökt chilikrydda, salt och nymald svartpeppar.
- 6. Paprikasås:** Lägg ner det stekta köttet och grön paprika i grytan med paprikasåsen. Sjud ytterligare ca 1 min. Späd med det sparade pastavattnet till önskad konsistens. Smaka av med lite salt.
- 7. Servera stekt fläskkotlett i paprikasås med pasta.**