



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

10

Stekt fläskkotlett med rostade rotfrukter och enkel bearnaise

Rostade rotfrukter

- Palsternacka 300 g
- Morötter 300 g
- 🏠 Bakplåtspapper 1 st
- 🏠 Olivolja ½ msk
- 🏠 Salt 2 krm

Sallad

- Snackgurka 1 st
- Rödlök ½ st
- Romansallad 1 st
- Cocktailtomater 125 g
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar
- 🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk

Enkel bearnaise

- Mjök 1½ dl
- Kycklingbuljong ½ påse
- Torkad dragon ½ förp
- 🏠 Smör ½ msk
- 🏠 Vetemjöl 1 tsk
- 🏠 Vatten ½ dl
- 🏠 Rödvinvinäger 1 tsk
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar

Stekt fläskkotlett

- Fläskkotlett 300 g
- 🏠 Salt ½ tsk
- 🏠 Svartpeppar 1 krm
- 🏠 Olivolja 1 tsk

- Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
- Rostade rotfrukter:** Skala palsternacka och morot. Klyfta palsternacka och morot och lägg allt på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Ringla över olivolja och krydda med salt, blanda väl. Tillaga i mitten av ugnen ca 20 min, tills rotfrukterna mjuknat något.
- Sallad:** Skiva snackgurka och finhacka rödlök. Bryt romansallad i mindre bitar. Halvera cocktailtomater. Lägg allt i en salladsskål. Krydda med lite salt, nymald svartpeppar och vitvinsvinäger.
- Enkel bearnaise:** Smält smör i en liten kastrull. Pudra över vetemjöl. Rör ner mjök, vatten, kycklingbuljong och torkad dragon. Låt sjuda ca 4 min, rör om då och då. Smaka av med lite rödvinvinäger, salt och nymald svartpeppar.
- Stekt fläskkotlett:** Skär bort eventuell fettkant på köttet. Skiva sedan fläskkotletten i jämntjocka skivor, krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp olivolja i en stekpanna. Stek köttet ca 3 min per sida, tills det är helt genomstekt.
- Servera stekt fläskkotlett med rostade rotfrukter, sallad och enkel bearnaise.