



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

13

## Fläskkotlett med sås, potatis och pressgurka

### Pressgurka

Gurka 1 st

- Salt 3 krm
- Vatten 1 dl
- Socker 2 msk
- Ättiksprit (12%) 2 msk

### Fläskkotlett med sås

Fläskkotlett 300 g

- Flytande margarin 1 tsk
  - Salt 2 krm
  - Svartpeppar 1 krm
- Köttbuljong ½ påse
- Vatten 1 dl
- Milda mat 4% ¼ dl

### Till servering

Potatis 400 g  
Haricots verts 1 förp

### Att ha hemma ●

Ättiksprit (12%),  
Flytande margarin, Salt,  
Socker, Svartpeppar,  
Vatten

- 1. Pressgurka:** Skiva gurkan tunt, gärna med osthyvel, krydda med salt och låt stå. Blanda vatten, socker och ättiksprit i en bunke. Rör tills sockret löst sig. Lägg i gurkan och låt stå till servering.
- 2. Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.** Tillsätt haricots verts när 2 minuter av koktiden återstår.
- 3. Fläskkotlett med sås:** Skär bort ev fettkant på fläskkotletten. Skär sedan köttet i jämntjocka skivor. Hetta upp flytande margarin i en rymlig stekpanna. Stek fläskkotlett på hög värme ca 2 min per sida, krydda med salt och nymald svartpeppar. Sänk till medelvärme.
- 4. Tillsätt köttbuljong, vatten och Milda Mat.** Koka upp och sjud ca 5 min, tills köttet är helt genomstekt (innertemp 72°C) och såsen fått bra konsistens. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- 5. Servera kotletter med potatis, sås, haricots verts och pressgurka.**