



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

Fläskkotlett med ugnsrostade rotfrukter och dragonsås

Ugnsrostade rotfrukter

- Rödbeta 1 st
- Morot 3 st
- Potatis 400 g
- Bakplåtspapper 1 st
- Olivolja 1 tsk

Dragonsås

- Gul lök ½ st
- Flytande margarin ½ tsk
- Milda mat 4% ¼ dl
- Vatten 2 msk
- Köttbuljong ¼ påse
- Torkad dragon 2 tsk
- Dijonsenap 1½ tsk

Fläskkotlett

- Fläskkotlett 300 g
- Flytande margarin 1 tsk
- Salt ½ tsk

Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper,
- Flytande margarin,
- Olivolja, Salt,
- Svartpeppar, Vatten

- Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
- Ugnsrostade rotfrukter:** Skala och skär rödbeta och morötter i klyftor. Klyfta potatis. Lägg allt på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med olivolja och lite salt. Tillaga mitt i ugnen ca 25 min, tills rotfrukterna är klara och fått fin färg.
- Dragonsås:** Finhacka gul lök. Hetta upp flytande margarin i en kastrull och fräs löken ca 3 min. Tillsätt Milda mat, vatten, köttbuljong, torkad dragon och dijonsenap. Koka upp och sjud till steg 4. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- Fläskkotlett:** Skär bort ev fettkant på fläskkotletten. Skär sedan köttet i 2 jämntjocka skivor. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Hetta upp flytande margarin i en stekpanna och stek köttet ca 3 min per sida. Slå över dragonsåsen och sjud ca 2 min, tills köttet är helt genomstekt.
- Servera fläskkotlett med dragonsås och rotfrukter.