



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

12

## Fläskkotlett i rostad paprikasås med pasta och parmesan

### Rostad paprikasås med stekt fläskkotlett

Gul lök ½ st  
 Vitlök 1 klyfta  
 Rostad paprika ½ burk  
 Fläskkotlett 300 g  
 Krossade tomater 1 förp  
 Torkad oregano 1 tsk  
 🏠 Neutral olja 1+1 tsk  
 🏠 Salt 2 krm  
 🏠 Svartpeppar  
 🏠 Socker 1 krm

### Till servering

Linguine 125 g  
 Parmesanost, (10 g) ½ bit  
 Oregano 10 g

1. Koka upp rikligt med lättsaltat vatten i en kastrull till pastakoket i steg 5.
2. **Förberedelser:** Hacka gul lök och vitlök. Dela rostad paprika i mindre bitar. Skär fläskkotlett i jämntjocka skivor.
3. **Stek fläskkotlett:** Hetta upp 1 tsk neutral olja i en rymlig stekpanna och bryn fläskkotlett ca 3 min per sida. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Lägg upp på ett fat.
4. **Rostad paprikasås:** Hetta upp 1 tsk neutral olja i en stekgryta. Fräs lök och vitlök ca 2 min. Blanda ner krossade tomater, rostad paprika, socker och torkad oregano. Koka upp och låt sjuda under lock ca 5 min. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
5. Koka linguine enligt anvisning på förpackningen.
6. Lägg ner det stekta köttet i grytan med paprikasåsen och sjud ytterligare ca 3 min, tills köttet är helt genomstekt (innertemp 72°C).
7. Finriv parmesanost och plocka blad från oregano.
8. Servera stekt fläskkotlett i paprikasås med linguine, toppad med riven parmesan och oregano.