



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

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

13

Fläskkotlett med rostad potatis, mild chilisås och krispig sallad

Rostad potatis

- Potatis 400 g
- 🏠 Neutral olja 1 tsk
- 🏠 Salt ½ tsk
- 🏠 Svartpeppar

Chilisås

- Matyoghurt 1 dl
- Sweet chilisås ½ förp
- Vitlök ½ klyfta
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar

Sallad

- Torkad oregano 1 tsk
- Rödlök ½ st
- Rädisor 1 förp
- Mixsallad 65 g
- 🏠 Vitvinsvinäger 1 msk
- 🏠 Olivolja 1 tsk
- 🏠 Vatten 1 msk
- 🏠 Salt 2 krm
- 🏠 Svartpeppar

Fläskkotlett

- Fläskkotlett 300 g
- 🏠 Neutral olja 1 tsk
- 🏠 Salt ½ tsk
- 🏠 Svartpeppar 1 krm

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad potatis:** Halvera potatis och lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med neutral olja, salt och lite nymald svartpeppar. Tillaga högt upp i ugnen ca 25 min.
3. **Chilisås:** Lägg matyoghurt i en skål. Blanda med sweet chilisås och pressad vitlök. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
4. **Sallad:** Blanda ihop vitvinsvinäger, olivolja, vatten, torkad oregano, salt och lite nymald svartpeppar i en salladsskål. Finstrimla rödlök och kvarta rädisor. Lägg ner i salladsskålen. Blanda ner mixsallad vid servering.
5. **Fläskkotlett:** Skär fläskkotlett i jämntjocka skivor och krydda med salt och nymald svartpeppar. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Stek köttet ca 3 min per sida, tills det är helt genomstekt.
6. Servera stekt fläskkotlett med rostad potatis, chilisås och sallad.