



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Fläskgryta med grädde, svamp, äpple och pressgurka

Potatis

Potatis 400 g

Höstgryta

Champinjoner 100 g
Gul lök 1 st
Fläskkotlett 300 g
Torkad timjan 1 förp
● Salt ½ tsk
● Vetemjöl* 1 msk
● Vatten 3 dl
Vispgrädde ½ dl
Kycklingbuljong ½ påse
Rött äpple ½ st
Dijonsenap ½ förp

Pressgurka

● Socker 1 msk
● Ättiksprit (12%) ½ msk
● Vatten 1 ½ msk
Snackgurka 1 st

Att ha hemma ●

Ättiksprit (12%), Salt, Smör*, Socker, Svartpeppar, Vatten, Vetemjöl*

- Potatis:** Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.
- Förberedelse:** Halvera champinjoner och klyfta gul lök. Skär fläskkotlett i ca 3x3 stora bitar.
- Höstgryta:** Hetta upp lite smör i en stekgryta. Fräs fläskbitarna runtom tills de fått fin stekyta, ca 3 min. Krydda med torkad timjan, salt och lite nymald svartpeppar. Tillsätt svampen och löken, fräs ytterligare ca 3 min. Pudra över vetemjöl och blanda runt. Tillsätt vatten, vispgrädde och kycklingbuljong, sjud ca 5 min.
- Pressgurka:** Blanda socker, ättiksprit och vatten i en bunke. Rör så att sockret löser sig. Hyvla tunna skivor av snackgurka med en osthyvel. Blanda ner i bunken och låt dra till servering.
- Höstgryta:** Tärna rött äpple. Tillsätt äpple och dijonsenap till grytan. Låt sjuda ytterligare ca 1 min. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.
- Servera krämig höstgryta med kokt potatis och pressgurka.