



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Äpplig gryta med fläskkotlett och champinjoner

Basmatiris

Basmatiris 135 g

Höstgryta

Gul lök 1 st
Morot 1 st
Rött äpple 1 st
Champinjoner 200 g
Fläskkotlett 300 g
Torkad timjan 1 förp
● Salt 2 krm
● Vetemjöl 2 tsk
Tomatpuré ½ förp
Kinesisk soja 1 tsk
Vispgrädde ½ dl
● Vatten 1½ dl
Kycklingbuljong ½ påse

Att ha hemma ●

Salt, Smör*,
Svartpeppar, Vatten,
Vetemjöl

- 1. Basmatiris:** Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
- 2. Förberedelse höstgryta:** Hacka gul lök. Skär morot i tunna slantar. Tärna äpple. Kvarta champinjoner. Strimla fläskkotlett.
- 3. Höstgryta:** Hetta upp lite smör i en rymlig stekgryta och bryn köttet ca 2 min runtom. Tillsätt champinjonerna, löken och torkad timjan, fräs ytterligare ca 2 min. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar.
- 4. Blanda ner morot och äpple i grytan.** Pudra över vetemjöl. Tillsätt tomatpuré, kinesisk soja, vispgrädde, vatten och kycklingbuljong. Koka upp och sjud ca 15 min.
- 5. Servera höstgryta med nykokt basmatiris.**