



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

# Höstig 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\*

1. **Potatis:** Koka potatis mjuk i lattsaltat vatten.

2. **Förberedelse:** Halvera champinjoner och klyfta gul lök. Skär fläskkotlett i ca 3x3 stora bitar.

3. **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.

4. **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.

5. **Höstgryta:** Tärna rött äpple. Tillsätt äpple och dijonsenap till grytan. Låt sjuda ytterligare ca 1 min. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.

6. Servera krämig höstgryta med kokt potatis och pressgurka.

\* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ