



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, färsk timjan, äpple och pressgurka

Potatis

Potatis 400 g

Höstgryta

Champinjoner 125 g

Gul lök 1 st

Timjan 10 g

Grytbitar av fläsk 300 g

● Vetemjöl 1 msk

● Vatten 3 dl

Kycklingbuljong ½ påse

Rött äpple ½ st

Vispgrädde ½ dl

Dijonsenap 1 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. Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.

2. **Förberedelse:** Halvera champinjoner och klyfta gul lök. Repa timjan genom att dra av bladen från den grova stammen.

3. **Höstgryta:** Hetta upp lite smör i en stekgryta. Fräs fläskgrytbitar runtom tills de fått fin stekyta, krydda med salt och nymald svartpeppar. Tillsätt lök och fräs ytterligare ca 1 min. Pudra över vetemjöl och blanda runt. Tillsätt vatten och kycklingbuljong, sjud under lock ca 20 -25 min.

4. **Pressgurka:** Blanda socker, ättiksprit och vatten i en bunke. Rör så att sockret löser sig. Hyvla tunna skivor av gurka med en osthyvel eller skär tunna skivor med en kniv. Blanda ner i bunken och låt dra till servering.

5. **Höstgryta:** Skär rött äpple i tärningar. Tillsätt champinjoner, äpple, vispgrädde, dijonsenap och färsk timjan till grytan. Låt sjuda ca 4 min. Smaka av grytan med salt och nymald svartpeppar.

6. Servera krämig höstgryta med kokt potatis och pressgurka.