



Æbleflæsk à la livsstil

Vi serverer æbleflæsk à la livsstil sammen med andre småretter, som frokostmåltid.

6 personer

Ingredienser

300 g æble (ca. 3 mellem)
200 g løg (2 mellem)
150 g knoldselleri
2 tsk frisk timian
50 g bresaola
1½ tsk sukker
1/4 tsk peber

Tip!







Kom frisk timian i en frysepose, og frys det i min. 1 døgn. Ved herefter at kramme posen vil bladene falde let af, og stilken kan fjernes.

Fremgangsmåde

Rens selleri og riv det fint.
Vask æblerne, og skær dem i tynde både med skræl.
Løg pilles, og skæres i tynde skiver.
Bland selleri, æbler og løg i et ildfast fad.
Tilsæt timian.
Vend blandingen med peber og sukker.
Bresaola lægges ovenpå grøntsagerne
Steges i ovn v. 200° varmluft i 25- 30 minutter.



Opskrift: Æbleflæsk à la livsstil

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (118 g)
Energi	1745 kJ	246 kJ	291 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	2,97 g	0,42 g	0,5 g
Mættede fedtsyrer	1,11 g	0,16 g	0,18 g
Monoumættede fedtsyrer	0,52 g	0,073 g	0,086 g
Polyumættede fedtsyrer	1,07 g	0,15 g	0,18 g
Kulhydrat, tilgængelig	68 g	9,59 g	11,3 g
Sukkerarter	 46,8 g	6,6 g	7,8 g
Kostfibre	13,5 g	1,91 g	2,25 g
Protein	22,1 g	3,11 g	3,68 g
Salt, NaCl	 0,038 g	0,005 g	0,006 g
Alkohol	 0 g	0 g	0 g