

Höstwok

Du behöver ingen wokpanna för att woka på svenska. Det går bra med en stor stekpanna.



Ingredienser, 4 portioner

- 200 g rimmat bogfläsk eller rökt skinka
- 4 palsternackor, ca 400 g
- 200 g svamp, tex blandsvamp eller champinjoner
- 1 äpple
- smör
- ½ tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- ½ dl grovhackad persilja
- 250 g cottage cheese, KESO® lök

Gör så här

Strimla köttet. Skala och strimla palsternackorna. Dela svampen i bitar. Kärna ur och skär äpplet i bitar.

Stek kött och palsternackor i smör några minuter i en stor stekpanna. Ta upp dem och stek svamp och äpplen några minuter. Blanda ihop allt och smaksätt med salt, peppar och persilja.

Servera med en rejäl klick Keso.

Näringsvärden	Per portion inkl. tillbehör
Energi	240 kcal
Protein	20 g
Kolhydrat	18 g
Fett	10 g
