

Flæskestegsburger med kålslaw og friske sprøde æbler

Slaw af 2 slags kål:

200 g rødkål i fine strimler

200 g spidskål i fine strimler

2 tsk salt

2 spsk æbleeddike

1 spsk olie

2 tsk sød sennep

Fyld:

1 æble

2 tsk æbleeddike

Preparation: 2 slags snittede kål sammen med saltet. Vend eddike, olie og sennep i kålen. Smag til og stil det tildækket i køleskabet i ca. ½ time.

1 dl mayonnaise

Snit imens æblet i skiver og vend det sammen med æbleeddiken.

8 tynde skiver stegt flæskesteg med svær

Varm 2 fuldkornsflutes i 5 minutter ved 175 grader. Halver flutes så der er 4 stykker brød og smør brødet på begge sider med mayonnaise. Påfør coleslaw, 2 skiver flæskesteg, coleslaw igen og top med æbler og basilikum. Server straks.



Energi pr. person: 2668 Kj/ 635 kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 9,0 g.

Kulhydrat: 17,0 g.

Fedt: 10,5 g.