

Kassler Creole och godaste grönsalladen

Kassler Creole är en favorit hos oss sedan länge. Tror inte att jag visat den här tidigare. Servera med ris, en god sallad eller både och.



Kassler Creole

4 portioner

- 1 purjolök
- 1 röd paprika
- 1 liten burk ananas
- 1 msk curry
- 1 msk soja
- 1 msk smör
- 500 g kassler
- 3 dl vispgrädde
- 1 dl chilisås

1 krm cayennepeppar
2 msk riven kokos

Strimla purjo, paprika och ananas och fräs i smör med curry och soja. Lägg i botten på en ugnform. Skär kasslern i stavar och lägg ovanpå fräset. Vispa grädden ganska fast och rör ner chilisås och cayenne. Bred ut ovanpå kasslern. Strö över riven kokos. Grädda i 200 grader ca 25 minuter.

Receptet kommer från den här [tjejen](#).



Ruccola- och champinjonsallad

300 g champinjoner
1 rödlök
50 g ruccola
3 msk olja
1 msk vitvinsvinäger
1 msk vatten

1 tsk italiensk salladskrydda
Salt och peppar

Skär champinjoner i tunna skivor och rödlöken i strimlor. Lägg champinjoner och rödlök tillsammans med ruccola i en skål. Blanda vinegrätten och häll över.

Salladen kommer från Klaras GI-mat.