

Veckans GI

Två av GI-recepten denna vecka är kassler i ugn med kantareller och [choritzogryta med kikärter och vitkål](#). Goda barnvänliga maträtter som passar bra så här på hösten.





Kassler i ugn med kantareller

4 personer

500 g kassler på bit

2 gula lökar

2 tomater, skivade

Kantareller, förvållda eller på burk

Ost, skivad

Ketchup

Senap

Sätt ugnen på 225 grader. Skala och dela löken i klyftor. Skär kasslern i skivor, men inte helt igenom. Lägg kasslerbiten på ett ugnssäkert fat. Skär ost och tomater i skivor. Splitsa ketchup och senap mellan kasslerskivorna. Stick ner ostskivor och tomater mellan skivorna. Strö över lite salt och peppar. Lägg lök och kantareller runtom. Stek mitt i ugnen i ca 20 minuter. Servera med en god sallad.