



Blodpuddingpytt och äppelslush

Ingredienser 4 personer

300 g	potatis, fryst, tärnad
1 msk	rapsolja, (+ 1 msk)
2 krm	salt
425 g	blodpudding, mager (max 10%)
125 g	skinka, rökt
2 st	gröna äpplen
2 krm	vitpeppar, nymald
0,5 dl	timjanblad, repade

Tillagning

Servera en C-vitaminrik slush efter den nyttiga blodpuddingen, den gör att järnet lättare tas upp av kroppen. Gör slushen strax före servering.

1. Stek potatisen i 1 msk olja i en rymlig stekpanna ca 15 min tills potatisen har fått fin färg. Rör om då och då. Salta.
2. Skär blodpuddingen i bitar. Finstrimla skinkan. Kärna ur äpplena och skär dem i bitar (spara 1/2 äpple till slushen).
3. Bryn skinkan i en separat stekpanna tills den har fått fin färg. Lägg över i potatisen. Tillsätt äppelbitarna. Peppra.
4. Stek blodpuddingen i 1 msk olja tills den har fått fin färg. Vänd ner den i potatisen och vänd runt försiktigt. Strö över timjan.

Äppelslush

Skär 1/2 äpple i skivor. Lägg 250 g fryst mango i en liten matberedare och häll på 3 dl Tropicana äppeljuice. Kör på full effekt till en krämig slush. Fördela i glas och garnera med äppelskivorna.