



**M** unkebo  
**M** and  
**M** ad, der simrer

19. december 2013

## Frokostret

### Æbleflæsk



**Ingredienser:**

10 gode madæbler, ca. 50 skiver røget spæk, 1-2 stk. hakket rødløg, vand, sukker, salt.

Æblerne skrælles og skæres i både. Lægges i koldt vand til de skal bruges. Flæsket steges sprødt og lægges til afdrypning på et stk. fedtsugende papir (hvis flæsket har efterladt meget fedt, tag noget fra).

Steg de hakkede løg i fedtet til de bliver blanke.

Æblerne tilsættes sammen med lidt vand efter behov – æble-massen må ikke være for tør. Når æblerne er kogt møre, til-sættes salt og sukker efter smag.

Æbleflæsket serveres lun med det stegte flæsk og rugbrød.