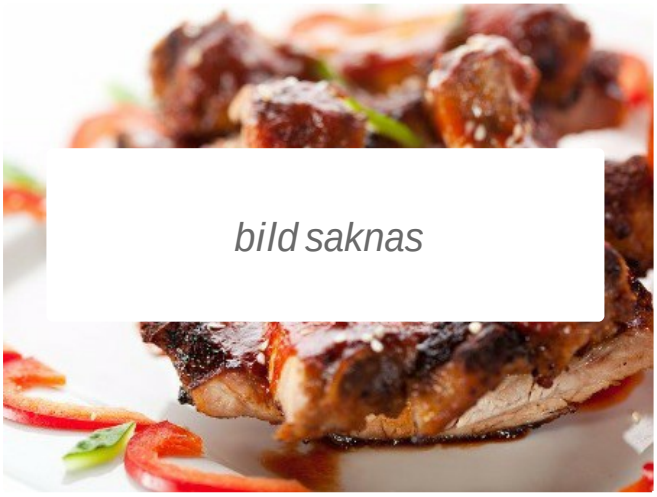


inköpslistan.se

Av: Sally

- 4 port
- Fläskkött, Huvudrätt, Vardag, I ugn

FLÄSKKARRÉ MED KLYFTPOTATIS

Fläskkarré med potatis och grönsaker i ugn. Ca 2 timmar.

Ingredienser

800 g fläskkarre
2 msk smör
2 msk honung, flytande
1/2 st chili, röd
4 klyftor vitlök
1,5 tsk salt
1/2 tsk svartpeppar
1 dl vatten
400 g morötter
400 g zuccini
800 g potatis, färsk
2 msk olivolja

Gör så här

1. Bryn fläskkarren i stekpanna med lite smör, placera den därefter i ugnsform med honung, hackad chili, vitlök och salt och peppar.

2. Skär potatis, morötter och zuccini i klyftor. Blanda med olja och salt i form.

3. Stek fläskkarrén i ugn på 150 grader tillsammans med potatisen. Karrén ska få en inne temperatur på 65-70 grader för medium, ös karrén med vatten och smält smör några gånger i ugnen. Låt vila i minst 10 minuter innan det skärs upp. Låt potatisen stå tills den blivit mjuk.