

## Inköpslista v.8

1 gul lök  
1 purjolök  
8 klyftor vitlök  
1 chilifrukt  
3 palsternackor  
vitkål (4 dl strimlad)  
800g sötpotatis  
500g äpplen

oliv- och rapsolja  
3 msk kalvfond  
3 msk grönsaksfond (eller annan fond)  
2 x 400g krossade tomater  
1 msk soja  
3 msk ketjap manis  
2 msk honung  
1 dl ättikssprit 12%  
2 dl socker (till picklat äpple)  
2 dl mjöl  
lite maizena  
2 dl ströbröd  
1 msk sesamfrön  
pasta

smör att steka i  
2 dl creme fraiche  
2 dl grädde  
1 dl mjölk

salt och peppar  
3 tsk rosmarin  
3 tsk timjan  
1 kanelstång (till picklat äpple, kan uteslutas)

# Lågtempbakad karré 4p

## med rostad sötpotatis och picklat äpple

### Picklats äpple

3 dl vatten  
2 dl strösocker  
1 dl ättiksprit (12%)  
1 kanelstång (kan uteslutas)  
500g äpplen

### Köttet:

1 gul lök  
4 vitlöksklyftor  
2 morötter  
800-900g fläskkarré i bit  
2 msk honung  
3 tsk torkad timjan  
3 tsk torkad rosmarin  
2 tsk salt  
1/2 tsk svartpeppar  
5 dl vatten  
3 msk kalvfond  
2 dl grädde  
maizena (till redning) + lite vatten

### Rostad sötpotatis

800g sötpotatis  
2 msk rapsolja

Koka upp vatten, socker, ättiksprit och kanelstång. Kärna ur och skiva äpplena tunt. Häll på den varma ättikslagen och låt svalna, minst 2 tim i kylan.

Sätt ugnen på 150°C. Skala lök, vitlök och morötter och skär i mindre bitar. Lägg fläskkarrén i en ugnform/stekpanna med höga kanter och lock. Gnid in köttet med honung och kryddor. Lägg i lök, vitlök, vatten och fond. Sätt på locket och stek mitt i ugnen i 2,5-3 timmar. Vänd efter halva tiden. Sila sen ner buljongen i en kastrull och tillsätt grädde. Koka upp, red av och smaka av. Skiva köttet tunt.

Sätt ugnen på 225°C. Skrubba sötpotatisen noga, skär i klyftor och lägg på en bakpappersklädd plåt. Blanda med olja och kryddor och rosta i mitten av ugnen i ca 20 minuter till de är mjuka inuti.

Servera köttet med sötpotatis och picklat äpple.