



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Fläskkarré med kålrotskräm, ingefära och äppelsallad

Kålrot- och ingefärskräm

Kålrot 300 g
Ingefära 1 bit
● Smör 1 msk
● Salt ½ tsk
Matyoghurt 1 dl

Rostad potatis

Potatis 400 g
● Bakplåtspapper 1 st

Äppelsallad

Matyoghurt 1 dl
Flytande honung ½ förp
Dijonsenap 2 tsk
● Salt 1 krm
Grönt äpple 1 st
Pak choy 1 st

Fläskkarré

Fläskkarré 300 g
● Salt ½ tsk

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olja,
Salt, Smör, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Kålrot- och ingefärskräm:** Skala kålrot och skär i mindre bitar. Koka mjuk i lättsaltat vatten, ca 20 min.
3. **Rostad potatis:** Halvera potatis och lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med lite olja och salt. Rosta i mitten av ugnen ca 20 min.
4. **Äppelsallad:** Lägg matyoghurt i en bunke och blanda ner honung, dijonsenap, salt och nymald svartpeppar. Skär grönt äpple i tändsticksstora strimlor och skiva pak choy. Blanda ihop allt i bunken.
5. **Fläskkarré:** Skär fläskkarré i två jämntjocka skivor. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp lite olja i en stekpanna och stek köttet ca 3 min per sida, tills det är helt genomstekt.
6. **Kålrot- och ingefärskräm:** Häll av kålroten och lägg i en mixerbunke. Skala och finriv ingefära. Tillsätt ingefära, smör, salt och matyoghurt till mixerbunken. Mixa till en slät kräm med stavmixer. Smaka av med salt.
7. Servera stekt fläskkarré med kålrot- och ingefärskräm, rostad potatis och äppelsallad.