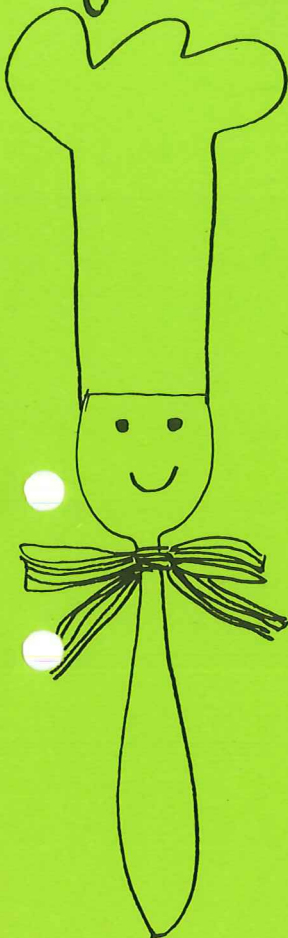


Laga gott för

1



Två måltider med skivad fläskkarré

Första måltiden

Lite kinesiskt

Hälften av 1 förpackning skivad fläskkarré (à 200-300 g)

Salt, peppar, margarin

1/2 dl finstrimlad purjolök

1 grovt rivet morot

1 dl finstrimlad vitkål

1/2 dl vatten

1 tsk kinesisk soja

Strimla köttet tvärs över skivorna.

Fräs strimlorna på ganska stark värme 4-5 minuter. Tag upp dem ur pannan.

Fräs grönsakerna ett par minuter tills de blir nästan mjuka.

Tillsätt vatten och soja. Blanda i köttet.

Koka under lock några minuter.

Andra måltiden

Rulader av skivorna som blir över

Kärnfria katrinplommon

Äppelklyftor

2-3 msk vatten

1 tsk soja

1/2 tsk buljongpulver

margarin

Ev. grädde

Salta och peppra köttskivorna.

Lägg ett katrinplommon och en äppelklyfta på varje skiva.

Rulla karréskivan runt frukten och fäst med tandpetare.

Bryn ruladerna i en liten tjockbottnad gryta (du kan också bryna dem i stekpanna och lägga över dem i en kastrull).

Tillsätt vatten, soja och buljongpulver.

Koka under lock på svag värme 15-20 minuter.

Smaksätt eventuellt skyn med lite grädde. Ät med potatis och gärna någon kokt grönsak t ex morot eller brysselkål.

Recept från KFs Provkök