

# Plommonspäckad fläskkarré

## PLOMMONSPÄCKAD FLÄSKKARRÉ

Ger 6 portioner

### TILLAGNINGSTID

75 minuter

1 kg                      benfri fläskkarré

10 st                     katrinplommon

Efter tycke & smak   himalayasalt

Efter tycke & smak   grovmalen svartpeppar

Att steka med           ghee

### HUSGERÅD

Kniv

Stekpanna

ev. Ugnform

Ugnstermometer

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

# Plommonspäckad fläskkarré

## Plommonspäckad fläskkarré

Plommonspäckad fläskkarré en klassisk söndagsmiddag som smakar ljuvligt.

### Så här gör du

- Sätt ugnen på 125 grader
- Stick hål i köttbiten med en kniv (spetsen först) och tryck in katrinplommon runt om
- Salta och peppra köttbiten
- Stek köttet så att det blir en fin stekyta runt om
- Sätt i en [ugnstermometer](#) och ställ in hela pannan (ifall den tål ugnsvärmen, annars flytta över till en ugnform) i ugnen
- När termometern visar en innetemperatur av 65 grader är karrén klar
- Låt karrén vila något innan du skär upp den i fina skivor

Servera gärna tillsammans med [Ugnstrostade rotfrukter](#) och lite [Paleolingosylt](#) eller varför inte en krämig [Vitlök och chilimajonnäs](#).

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



**Paleo för ett hälsosammare liv!**

*Jenny & Magnus Andersson*

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.

---