

Långbakad fläskkarré i ugn

4-6 portioner

1 kg benfri fläskkarré i bit

2 smakrika äpplen

2 vitlösklyftor

2 msk honung

Flingsalt

Svartpeppar

3-4 dl vatten

Sätt ugnen på 150 °C (302 °F).

Skala och kärna ur äpplena. Skär äpplena i bitar.

Hacka vitlösklyftorna grovt.

Klappa in salt och peppar runt om köttet.

Bryn köttet i rapsolja och smör. Ringla över honungen och bryn ytterligare några minuter.

Lägg köttet i en ugnform.

Lägg i vitlök och äpple i formen. Häll i ca 3-4 dl vatten.

Ställ in formen i mitten av ugnen ca 2 timmar eller tills innertemperaturen är 80 °C (176 °F).

Ös köttet med buljongen 4-5 gånger under tillagningen.

Låt köttet vila i al.folie i ca 15 minuter.