



SLOPPY JOE

SÅ HÄR GÖR DU:

1. Stek köttet hårt runt om så de får mycket yta och lägg i en ugnssäker form eller en gjutjärnspanna.
2. Blanda alla torra ingredienser och gnid köttet. Skär lök och vitlök i mindre bitar och lägg runt om köttet. Tillsätt bbq sås och öl sätt på lock eller folie. Kör in i ugnen på 125C i mellan 3-5 timmar eller tills köttet enkelt går att dela med en gaffel.
3. Häll vätskan som blir kvar från köttet i en kastrull och koka ner till en tjockare sås. Riv sönder köttet med två gafflar och tillsätt den nerkokta såsen och blanda runt.
4. Skär ner morot, rödkål, vitkål och grönkål i fina tunna strimlor. Orkar du inte skära kan du använda rivjärn till morot och osthyvel eller potatisskalare till kålen. Blanda med creme fraiche och senap och smaka av med salt, peppar och lite citronjuice.
5. Stek brödet i lite smör eller rosta i ugn. Lägg på alla ingredienser och hugg in.



VINTIPS!

Till denna rätt vill jag tipsa Periquita Original – ett fruktigt och fylligt vin med härliga toner av bland annat körsbär, hallon och lakrits.

Artikelnr: 2574 • Pris: 79 kr • Volym: 750 ml

INGREDIENSER:

(receptet är för 4 personer)

- 2 kg fläskkarré utan ben
- 2 msk flingsalt
- 2 tsk svartpeppar, nymald
- 2 msk rökt paprikapulver
- 1 msk chilipulver
- 2 gula lökar
- 1 hel vitlök
- 500-600 g rödig barbequesås
- 2 dl ljus öl
- 2 dl fint skuren morot
- 2 dl fint skuren rödkål
- 2 dl fint skuren vitkål
- 3 dl fint strimlad grönkål
- 1 dl creme fraiche
- 1,5 msk dijonsenap
- Nymalen svartpeppar
- Salt
- Saft från citron



FLER RECEPT HITTAR DU PÅ:
www.smartsenior.se/fredagstipset