Fläskkött sweet and souer

Jonny · 2024-09-03



Förberedelsetid

50 min

Svårt

medelsvårt

Portioner

4 personer

Description

En favoritmiddag som lagas flitigt, uppskattad på kina resurang och hemma hos mig. Fläskkött sweet and souer kombinerar sött och surt i en perfekt kombination och gillas av såväl stora som små. Jag byter gärna ut strösocker med stewia socker (sockerfritt)

Ingredienser

- **400 - 600** g fläskkarré, skuren i grova tärningar
- **1 - 2** dl majsstärkelse
- **2** dl rapsolja
- **2** gula lökar, grovhackade (stora)
- **2** röda paprikor, grovhackade
- **3** msk ingefära, skuren i tunna stavar
- **4** skivor ananas (på burk eller färsk)
- **125** g salladslök, strimlad
- **2 - 3** msk bikarbonat
- Sås ---
- **2** dl vatten
- **1** dl ketchup
- **2** msk strösocker eller stewia socker som jag själv använder
- **3** msk risvinäger (eller ättiksprit, 12 %)
- **2** msk japansk soja
- **2** msk vatten
- **1** tsk majsstärkelse

Instruktioner

1. Lägg fläskkötet i en bunke, blanda ner bikarbonaten, låt stå i kylen 35 minuter.
2. Börja med såsen. Blanda alla ingredienser till såsen utom majstärkelse och 2 msk vatten i en kastrull.
3. Koka upp och låt småputtra i ca 10 minuter. Rör ut majsstärkelsen i 2 msk vatten och blanda sedan ner i såsen.
4. Låt koka upp så att såsen tjocknar, stäng sedan av värmen.
5. Ta ut och skölj fläskkötet noga under rinnande vatten i en sil. Hetta upp oljan i en wok eller stekpanna. Vänd runt fläskbitarna i majsstärkelse tills de är täckta. Fritera/stek dem i omgångar i 5-6 minuter. Ta upp och ställ åt sidan så länge. Häll av oljan från pannan.
6. Hetta upp lite ny olja i pannan och stek lök, paprika och ingefära på medelvärme i ca 4 minuter. Lägg i fläsket, ananasen och såsen. Vänd runt. Toppa med salladslök och bjud med nykokt ris.
7.