inköpslistan.se

Av: Joakim

4 port

Nötkött, Huvudrätt, Gryta, Vardag, Koka

BOEUF BOURGUIGNON

Recept på ett långkok med mycket smak. Servera med tillbehör som färsk bröd eller potatis.

Ingredienser

800 g grytbitar, nöt
1 msk smör
1 tsk salt
2 krm svartpeppar *(Nymald)*
1 st morötter
1 st lök, gul
2 klyftor vitlök
2 msk tomatpuré
1 st lagerblad
1 krm timjan *(torkad)*
1,5 msk vetemjöl
3 dl matlagningsvin, rött
2 dl vatten
3 msk fond, ox *(Koncentrerad)*
300 g lök, gul *(Steklök)*
1 msk rapsolja
200 g champinjon *(Små)*
1 pkt bacon *(140g,)*

Tillbehör

1 dl ris *(4 personer)*
4 st pitabröd
100 g sallad *(4 Personer)*

Gör så här

1. Bryn köttet i en het stekpanna med smör och olja. Krydda med salt och peppar och lägg köttet i en gryta.

2. Skala och skär morot, lök och vitlök i skivor. Fräs dem i stekpannan tillsammans med tomatpurén. Pudra över mjölet och rör så att det fördelar sig jämnt. Häll på vinet och tillsätt timjan och lagerblad. Låt koka upp under omrörning.

3. Häll fräset i grytan över köttet och tillsätt vatten och fond. Låt grytan sjuda under lock tills köttet är mört, ca 1 1/2 timme.

4. Skala steklöken. Ansa champinjonerna. Skär baconet i strimlor. Stek baconet i en stekpanna tills det fått fin färg. Tillsätt lök och champinjoner och låt steka med tills de fått fin färg. Lägg fräset i grytan och sjud ytterligare ca 10 min.

5. Servera gryta med ris, bröd och sallad.