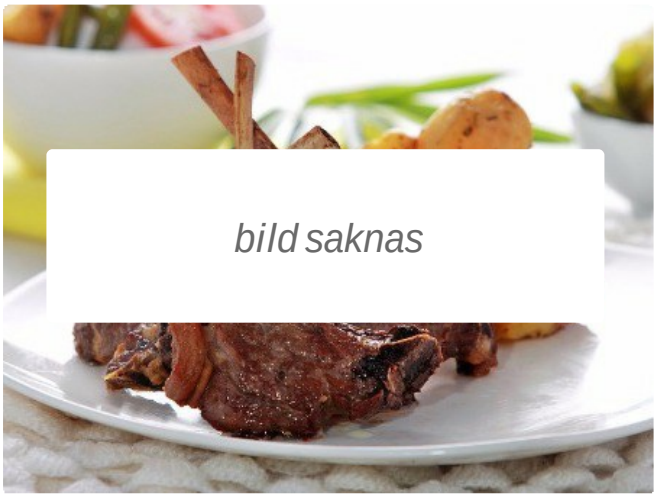


inköpslistan.se

Av: Halima

- 4 port
- Lammkött, Huvudrätt

GOTLÄNDSK LAMMGRYTA

Ingredienser

1/2 kg lammstek *(utan ben)*
2 msk smör
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
2 dl buljong, kött
1 dl juice, äpple
1 st palsternacka
2 st morötter
10 st scharlottenlök
(eller 2 gula lökar)
1 msk soja
1 msk honung
2 msk maizena
(redning för mörka såser)

Gör så här

Skär köttet i mindre bitar. Bryn köttet i
hälften av matfettet i en stekpanna. Krydda med salt och peppar. Lägg över köttet i en gryta och häll på buljong och rödvin. Låt puttra i ca 15 min under lock.

Skala och skär palsternacka och morötter i bitar. Skala löken. Fräs rotsakerna i resterande matfett i stekpannan. Lägg över i grytan och låt puttra ytterligare i 15-20 min. Smaka av med soja och honung. Red med maizenaredningen.

Servera grytan med kokt, gärna pressad
potatis och en klick med matlagningsyoghurt smaksatt med pressad vitlök och hackad persilja.