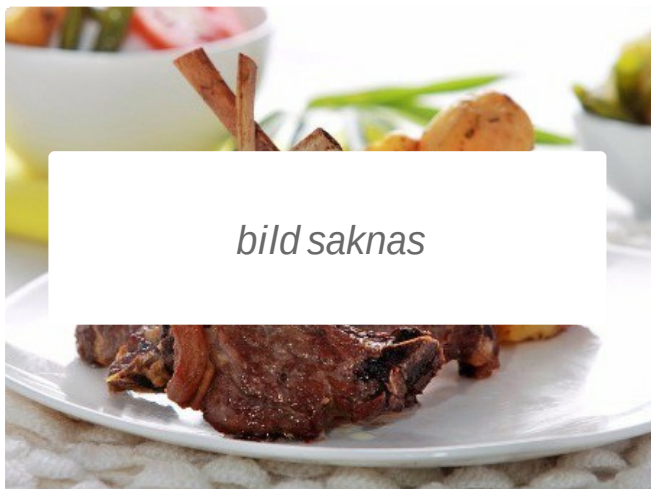




- 4 port
- Lammkött, Huvudrätt

GOTLÄNSK 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 matlagingsyoghurt smaksatt med pressad vitlök och hackad persilja.