

inköpslistan.se

Av: Iréne

- 4 port
- Nötkött, Huvudrätt

HET GRYTA MED OXHÖGREV OCH BÖNOR*

Ingredienser

1 kg högrev
3 st paprika, röd
3 klyftor vitlök
5 st scharlottenlök
1 msk spiskummin
1 msk mejram
1 tsk kanel, malen
1,2 krm cayennepeppar
3 st lagerblad
3 msk tomatpuré
5 dl rödvin
1 liter vatten
1,5 msk oxbuljong, flytande
1 burk vita bönor *(i vatten)*
salt
svartpeppar
maizena

Potatismos med citron

potatis
mjölk, standard
smör
1 klyfta vitlök
1 st citron *(rivet skal och saft)*
1 dl persilja *(hackad)*
salt
vitpeppar
strösocker *(en nypa)*

Gör så här

Skär köttet i ca 4 x 4 cm stora bitar.

Skär paprikan i stora bitar och skiva vitlöksklyftorna tunt.
Fräs paprikorna, lökarna och vitlöken med spiskumminen, mejramen, kanelen och cayennepepparn. Lägg i lagerbladen och tomatpurén och låt fräsa i ytterligare ett par minuter.

Häll på rödvinet och låt det hela koka medan köttbitarna bryns i en panna.

Lägg de brynta köttbitarna i grytan bland de övriga ingredienserna. Häll lite vatten i pannan där köttet brynts och låt det koka med stekskyn, häll sedan över det i grytan.
Tillsätt buljongen och fyll på med mer vatten så att alla ingredienser i grytan täcks. Låt det koka i ca 1 timme.

Kontrollera att köttet är färdigt genom att smaka på det. Lyft sedan ur köttet och låt såsen koka ner till dess att den får en simmig konsistens. Tillsätt bönorna.
Red eventuellt av med lite maizenamjöl utrört i kallt vatten. Smaka av med salt och peppar. Lägg tillbaka köttet i grytan.

Potatismos:
Gör ett vanligt potatismos. Smaksätt moset med riven vitlök, lite citronskal, citronsaft, grovhackad persilja, salt, peppar och lite socker.