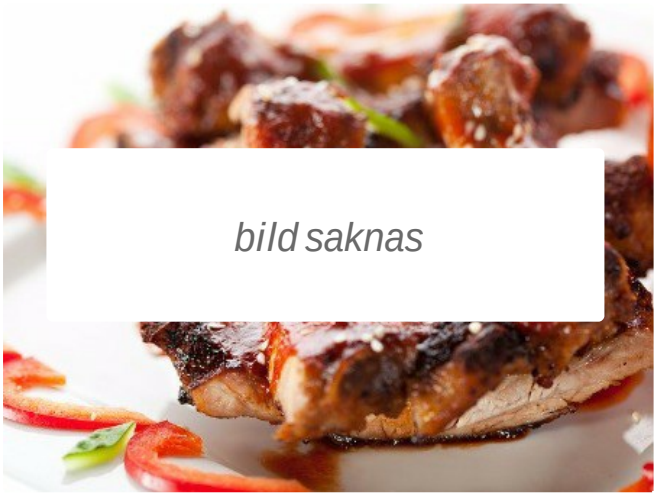


inköpslistan.se

Av: Pernilla Magnusson

- 4 port
- Fläskkött, Huvudrätt, Lättlagat

HÖSTGRYTA MED ÄPPLE

Ingredienser

600 g grytbitar, fläsk
1 st lök, gul
100 g rotselleri
2 st morötter
1 tsk curry
2 msk vetemjöl
5 dl buljong, kött
1 msk soya
3 msk mango chutney
1 tsk kumminfrö
1 dl creme fraiche, lätt
salt *(efter behag)*
svartpeppar
1 st äpple
persilja *(hackad)*

Gör så här

1. Skär köttet i ca 2x2 cm stora bitar. Skala och tärna, lök, rotselleri och morötter.
2. Bryn köttet gyllene i lite matfett. Lägg över det i en gryta. Fräs lök, morötter och rotselleri tillsammans med curry i lite matfett. Lägg över det i grytan.
3. Strö över mjöl och rör om. Späd med buljongen och tillsätt soja, mango chutney och kumminfrö. Låt allt puttra ca 40-50 minuter eller tills köttet är mört.
4. Tillsätt crème fraiche och smaka av med salt och peppar. Kärna ur äpplet och skär det i klyftor. Lägg ner dem i grytan och låt allt puttra några minuter. Strö över hackad persilja.