



bild saknas



- ▮ 4 port
- ▮ Nötkött, Lättlagat, Gryta

## LERGRYTA

Själva tillagningsprocessen fungerar så att grytan ställs in i kall ugn och får värmas upp långsamt, vilket gör maten extra mör. Här är ett mycket bra recept på gryta med nötkött, vilket bru

### Ingredienser ▮

600 g högre  
1 st lök, gul  
1 st morötter  
300 g tomat, krossade  
2 msk tomatpuré  
6 st champinjon (färsk)  
1 dl vispgrädde (Laktosfri)  
1 msk fond (Grönsaks, konc.)  
3 dl vatten  
8 st vitpeppar, hel  
1 tsk salt (Efter smak)  
1 kruka oregano (Färsk)

### Gör så här ▮

1. Skär köttet i mindre grytbitar. Skala löken och halvera den. Skala moroten och dela i mindre bitar. Lägg kött och grönsaker i grytan. Tillsätt krossade vitlöksklyftor, kryddor, fond, krossade tomat, vatten och tomatpuré. Sätt på locket och ställ in nederst i kall ugn. Sätt ugnen på 250 grader.
2. Ta ut grytan efter knappt 2 timmar och lyft av locket. Tillsätt grädde och klyftade champinjoner. Ställ in i ugnen i knappt 1 timme till. Strö över färsk oregano och servera med grönsaker och ris.