

inköpslistan.se

Av: Joakim

- 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 högrev
1 st lök, gul
1 st morötter
300 g tomater, 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 tomater, 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.