

# Chiligryta med nötkött och sötpotatis

## CHILIGRYTA MED NÖTKÖTT OCH SÖTPOTATIS

För 4 personer

### FÖRBERDELSETID:

20 minuter

### TILLAGNINGSTID:

Crock Pot : Low 8 timmar, High 4 timmar.

600 g grytbitskött av nöt

2 st sötpotatis á 250g

1 st gul lök

2 st vitlösklyftor

4 tsk chilipulver

2 tsk spiskummin

2 tsk rökt paprikapulver

800 g hela skalade tomater i tomatjuice

3 dl benbuljong\*

1 tsk himalayasalt

0,5 tsk grovmald svartpeppar

ghee

### HUSGERÅD

Crock Pot

Kniv

Skalkniv

\* Vi använde [benbuljong](#) men det går givetvis att använda valfri buljong som passar dig. Se även not i beskrivningen!

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Cervera, Bagaren & Kocken.

# Chiligryta med nötkött och sötpotatis

## Chiligryta med nötkött och sötpotatis

I denna goda Chiligryta med nötkött och sötpotatis får de härliga smakerna från kryddorna skapa ett värmande och ljuvligt långkok.

### Väck smakerna till liv

Hemligheten bakom att få fram den bästa smaken på din Chiligryta är att bryna nötköttet och löken tillsammans i kryddorna innan du sätter igång ditt långkok. Det ger en mustigare och fylligare smak som bara smakar mer!

### Att laga i Crock Pot eller slowcooker

Att använda sig av en Crock Pot, eller slowcooker, när man gör långkok är både enkelt och smidigt. Fördelen här är att man kan sätta igång middagen innan man går till jobbet och komma hem till en middag som är färdig att avnjutas direkt.

Vi använder vår Crock Pot flitigt både när vi gör härliga långkok, [benbuljong](#) och [ghee](#).



Vi använder en [DuraCeramic på 6 liter från Crock Pot](#). På den kan man använda innergrytan på spisen vilket underlättar när man ska bryna innan man sätter igång sitt långkok.

Dessutom håller denna Crock Pot ditt långkok på värmning efter att tillagningstiden gått ut vilket garanterar en varm middag även om du kommer hem sent.

Tillagningstiden för Chiligrytan med nötkött och sötpotatis när du använder en Crock Pot, eller slowcooker, är 8 timmar på low eller 4 timmar på high.

### Att laga i en Crock Pot Express

En Crock Pot Express är perfekt när man glömt att planera sin middag men ändå vill ha ett gott långkok till middag.

Med en Crock Pot express har du ditt långkok klart på 1 timme.

Vi har en [Crock Pot Express Multicooker på 5,7 liter](#) och använder den t.ex. just vid tillfällen när vi inte hunnit med matplaneringen i god tid men ändå vill ha ett härligt långkok.

I Crock Pot Express kan du bryna direkt i grytan, när den sitter i själva Crock Pot:en, vilket är otroligt smidigt. Den har även många andra superbra funktioner och är bl.a. perfekt när man ångar grönsaker eller gör [kokosyoghurt](#).

### Att laga i en stekgryta på spisen

# Chiligryta med nötkött och sötpotatis

Givetvis kan man laga sitt långkok på spisen i en [stekgryta](#) men detta kräver lite mer passning men ger ett lika fint resultat.

När du gör en Chiligryta med nötkött och sötpotatis i en stekgryta på spisen så låt den koka långsamt i ca 1,5 – 2 timmar tills köttet känns mört och börjar falla isär.

## Goda tillbehör

Det finns många goda tillbehör som du kan servera till din Chiligryta. Vi kan rekommendera:

- [Blomkålsris](#)
- [Ugnsrostade rotfrukter](#)
- Kokt broccoli
- En stor sallad



Så laga och njut av denna härliga Chiligryta med nötkött och sötpotatis!

## Så här gör du

Tillagning i Crock Pot eller slowcooker

- Dela grytbitskötter till mindre grytbitar
- Skala och dela sötpotatis i bitar
- Skala och tärna löken

Om du har en innergryta till din Crock Pot som går att använda på spisen så använder du i nästa steg denna annars så använd en stekgryta

- Salta och peppra lite på grytbitarna och bryn det i [ghee](#) tills det fått lite färg
- Lägg över i en skål när det är klart
- Fortsätt med att bryna löken tills den börjar bli mjuk i lite ghee
- Skala och pressa ner vitlöksklyftorna
- Tillsätt chilipulver, spiskummin och [rökt paprikapulver](#)
- Stek med någon minut
- Häll ner tomaterna och buljongen (Not: Vi kan tipsa om färdig benbuljong, [Real Broth](#), helt fri från tillsatser)
- Krossa tomaterna, så de går sönder något, med hjälp av baksidan av en sked
- Rör om och tillsätt salt och svartpeppar
- Vänd försiktigt ner det brynta grytbitarna och sötpotatisen
- Ställ ner din gryta i din Crock Pot eller häll över grytan i din Crock Pot eller slowcooker.
- Tillaga på low i 8 timmar eller på high i 4 timmar

# Chiligryta med nötkött och sötpotatis

Nu är din Chiligryta med nötkött och sötpotatis redo att avnjutas!



## Recept på fler långkok

Vill du njuta av fler härliga långkok kanske du även gillar dessa recept:

- [Oxsvanssoppa](#)
- [Kryddig Lammgryta](#)
- [Mustig Köttgryta](#)

Tid att njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Cervera](#), [Bagaren & Kocken](#).



**Paleo för ett hälsosammare liv!**

*Jenny & Magnus Andersson*

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.