

# Honungsgriljerade revbensspjäll med rosmarin

## REVBENSSPJÄLL

Receptet är för ca 1½ kg rev

1,5 kg rev eller kamben

1 st morot

1 st gul lök

2 st vitlöksklyftor

1 liter vatten

1,5 dl rött ekologiskt vin

2 st lagerblad

3 kvistar persilja

6 st svartpepparkorn

Efter tycke & smak havssalt

## GRILLJERING

1 dl honung

3 msk färsk hackad rosmarin

## HUSGERÅD

Måttsats

Skalkniv

Kniv

Gryta

alt. Crock-Pot

Pensel

# Honungsgriljerade revbensspjäll med rosmarin

## Honungsgriljerade revbensspjäll med rosmarin

### Så här gör du

Vid lagning i gryta

- Skala och dela moroten och löken i mindre bitar och lägg i en stor gryta
- Skala och krossa två vitlöksklyftor och lägg ner tillsammans med moroten och löken
- Häll ner vatten och vin
- Lägg ner lagerblad, persiljekvistar, svartpepparkorn och salt (efter tycke och smak)
- Låt koka upp
- Dela revbenen i mindre önskade bitar
- Lägg ner revbenen i grytan och sänk till medelvärme
- Låt småkoka i 1½ – 2 timmar
- Det är klart när du ser att köttet börjar släppa från benen
- Ta upp revbenen och lägg på ett fat och låt svalna

Vid lagning i Crock-Pot

- Dela revbenen i mindre önskade bitar och lägg ner i din Crock-Pot
- Skala och dela moroten och löken i mindre bitar och lägg ner runt revbenen
- Skala och krossa två vitlöksklyftor och lägg ner tillsammans med revbenen, moroten och löken
- Häll ner vatten och vin
- Lägg ner lagerblad, persiljekvistar, svartpepparkorn och salt (efter tycke och smak)
- Koka på låg (low) i 7-8 timmar
- Det är klart när du ser att köttet börjar släppa från benen
- Ta upp revbenen och lägg på ett fat och låt svalna

### Honungsgriljerade Revbensspjäll 1

Låt gärna reven ligga i kylan över natten innan du griljerar dem.

Griljering

- Sätt ugnen på 225 grader
- Repa och hacka rosmarinen fint
- Lägg i en skål
- Mät upp honungen och häll över rosmarinen
- Rör ihop
- Lägg bakplåtspapper på en plåt och ställ ugnsgallret på plåten
- Pensla revbenen med honungen och lägg på gallret
- Griljera i ugnen i ca 15 minuter tills de fått fin färg, ha koll så att revbenen inte bränns

### Honungsgriljerade Revbensspjäll 2

Nu kan du Njuta av underbara Honungsgriljerade revbensspjäll med rosmarin.

Paleo så gott och så enkelt!

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

# Honungsgriljerade revbensspjäll med rosmarin



Paleo för ett hälsosammare liv!

*Jenny & Magnus Andersson*

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboksförfattare 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.

---