

# Kokta revben med smak av Jul

## REVBEN

För 8 personer

1 kg rev

1,5 msk himalayasalt/havssalt

1 msk kryddpeppar (hela korn)

2 st lagerblad

1 st apelsin

1 st lök

0,5 msk nejlikor (hela)

5 cm färsk ingefära

Efter tycke & smak vatten

## HUSGERÅD

Kniv

Skalkniv

Gryta/kastrull

Sil

# Kokta revben med smak av Jul

## Kokta revben med smak av Jul

### Så här gör du

- Skala apelsinen och skär den på mitten
- Skala löken och skär den på mitten
- Tryck i nejlikorna i lökhalvorna
- Skala ingefäran och skär upp den i slantar
- Lägg reven och alla övriga ingredienser i en gryta och fyll på med vatten så att det täcker allt
- Koka upp under lock och låt koka i c:a 2 timmar
- Känn efter så att benen lossar från köttet (då är reven klara)
- Lyft upp dina rev
- Sila buljongen och spara för att senare kunna användas i en soppa eller gryta (går utmärkt att frysa)
- Skär upp reven och njut av underbart goda Kokta revben med smak av Jul!

Kokta revben är ett perfekt tillbehör på [julbordet](#).

Paleo så gott och så enkelt!

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



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.

---