

Kryddig Lammgryta

KRYDDIG LAMMGRYTA

För 4-6 personer

1 kg	grytbitar av lamm
2 st	gul lök
5 st	vitlösksklyftor
1 msk	nyriven ingefära
1 msk	hackad chili
2 st	kanelstänger
2-3 dl	vatten
1 st	zest från citron
1 msk	tomatpuré
4 st	lagerblad
1 tsk	himalayasalt/havssalt
1 tsk	svartpepparkorn
Några kvistar	rosmarin
2 st	morötter
1 st	liten sötpotatis
Efter tycke och smak	arrowrot

Vid AIP, uteslut chili, svartpepparkorn och tomatpuré.

HUSGERÅD

Stekpanna
Stekgryta
Skalkniv
Vitlökspress
Rivjärn
Crock-Pot

Kryddig Lammgryta

Kryddig Lammgryta

Detta härliga långkok kan du laga i en [stekgryta \[shoppingcarticon\]](#) som vi gjort i detta recept, här nedan. Du kan även använda dig av en [Crock-Pot \[shoppingcarticon\]](#) och då lägger du alla ingredienser (förutom arrowrot) i potten och tillagar på ”low” under sju timmar, sedan tillsätter du arrowroten och kokar i ytterligare 30 minuter.

[Köp Crock Pot](#) Unknown

En underbart god Lammgryta!

Så här gör du

- Bryn grytbitarna snabbt i en stekpanna och krydda med lite himalayasalt/havsalt och svartpeppar
- Lägg över grytbitarna i en stekgryta
- Skala och dela löken i mindre delar
- Bryn i stekpannan till den blivit något mjuk och fått lite färg
- Tillsätt pressad vitlök, nyriven ingefära, hackad chili och kanelstängerna och bryn snabbt ihop med löken
- Häll över i stekgrytan
- Fyll på med vatten, ska precis täcka köttet
- Tillsätt zest från citron, tomatpuré, lagerblad, himalayasalt/havssalt, svartpepparkorn och kvistarna av rosmarin
- Rör om lite lätt och låt småkoka på låg värme i 1 timme
- Kolla efter halva tiden så att inte grytan kokar i torrt, fyll då på med lite vatten
- Efter 1 timme är det dax att tillsätta morot och sötpotatis
- Skala och dela morötterna och sötpotatisen i mindre bitar
- Blanda försiktigt ner i grytan, om du känner att du behöver fylla på med ytterligare lite vatten så gör det
- Låt grytan småkoka ytterligare 30 minuter på låg värme tills morötterna och sötpotatisen känns mjuka
- Dra av grytan från värmen och ”fiska upp” lagerblad, svartpepparkorn och eventuella hårda kvistar från rosmarinen
- Smaka av med eventuellt lite salt och peppar
- Nu kan du välja att reda din gryta med lite arrowrot om du önskar
- Ställ tillbaka grytan på spisvärmn och pudra över lite arrowrot.
- Rör om lite lätt och låt koka upp så att den tjocknar något

Nu är din Lammgryta klar att avnjutas! Servera tillsammans med [Ugnsrostade rotfrukter](#) eller enbart en stor och härlig sallad.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se \[shoppingcarticon\]](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken \[shoppingcarticon\]](#)