

Mustig Köttgryta

MUSTIG KÖTTGRYTA	
För 4-6 personer	
1 kg	högre
400 gram	champinjoner
2 st	gul lök
4 st	lagerblad
1 tsk	himalayasalt/havssalt
1 tsk	kryddpepparkorn
1 st	stor kvist rosmarin
2 dl	vatten (kan eventuellt behövas något mer beroende på vilken gryta du har, ska precis täcka köttet)
1 st	äpple
2 st	morot
Efter tycke & smak	arrowrot
Efter tycke & smak	persilja
HUSGERÅD	
Kniv	
Måttats	
Stekgryta	

Mustig Köttgryta

Mustig Köttgryta

Så här gör du

- Dela högreven i mindre delar (grytbitar)
- Salta och krydda grytbitarna med himalayasalt/havssalt och mald kryddpeppar
- Bryn köttet i en stekpanna så det får en stekyta
- Lägg över köttet i en stekgryta

Köp stekgryta type unknown

- Dela eventuellt champinjonerna och hacka löken
- Bryn champinjonerna och löken i stekpannan tills de fått lite färg
- Lägg över i stekgrytan
- Häll över vatten, ska precis täcka allt i grytan
- Lägg ner lagerblad, kryddpepparkorn, himalayasalt/havssalt och rosmarinskvisten
- Låt småkoka sakta under lock i 1 timme (kolla då och då så att det inte kokar torrt, fyll på med lite vatten i så fall)
- Skala, kärna ur och dela äpplet i tärningar
- Skala och skär morötterna i slantar
- Häll ner i grytan och rör om
- Tillsätt eventuellt mer vatten
- Låt koka ytterligare i ca 30 minuter
- Kolla så att köttet faller isär fint och morötterna känns mjuka
- Plocka upp, lagerblad, kryddpepparkorn och rosmarinskvisten
- Red med lite arrowrot (pudra över och rör om)
- Smaka av med salt och peppar
- Klipp över lite persilja och servera

Ät och Njut av din Mustiga köttgryta tillsammans med [Ugnsrostade rotfrukter](#), [Paleolingonsylt](#) och en stor och härlig sallad.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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