

Oxsvanssoppa

OXSVANSSOPPA

För 4 personer

1 kg styckad oxsvans

1 st gul lök

1 st morot

1 st palsternacka

1 st sötpotatis

3 st stora vitlösklyftor

1 msk hackad färsk rosmarin

1 msk färsk timjan

1 msk hackad färsk persilja

1 msk hackad chili

1 tsk finriven ingefära

3 msk tomatpuré

1 msk nypressad saft från citron

1 l vatten

Efter tycke & smak havssalt

Efter tycke & smak svartpeppar

HUSGERÅD

Måttsats

Stekgryta

Skalkniv

Kniv

Vitlökspress

Crock Pot

Oxsvanssoppa

Oxsvanssoppa

Älskar du som vi både härligt mustiga långkok och ljuvliga soppor, då är denna Oxsvanssoppa något för dig!

Så här gör du

- Krydda Oxsvansen rikligt med havssalt och svartpeppar
- Bryn oxsvansen tills den får fin färg i t.ex. lite [ghee](#) i en stekgryta
- Skala och dela lök, morot, palsternacka och sötpotatisen i mindre bitar
- Häll ner och låt fräsa med några minuter med oxsvansen
- Pressa ner vitlöken
- Lägg även ner rosmarin, timjan, persilja, ingefära, chili, tomatpuré och den nypressade citronsaften
- Rör om och bryn samman någon minut

Vid tillagning i Crock Pot

- Häll över allt i din Crock Pot



- Fyll på med vattnet och rör om
- Låt koka på low i 8 timmar, tills köttet släpper fint från benen
- Ta upp köttet och avlägsna från benet och lägg sedan tillbaka det i grytan
- Smaka av, om det behövs, med havssalt och svartpeppar
- Låt koka upp kort och servera

Vid tillagning i stekgryta

- Fyll på med vattnen och rör om
- Låt koka mycket sakta under lock i 3-4 timmar tills köttet släpper fint från benen
- Ta upp köttet och avlägsna från benet och lägg sedan tillbaka det i grytan
- Smaka av, om det behövs, med havssalt och svartpeppar
- Låt koka upp kort och servera

Vid servering strö lite extra av de färska örterna över soppan.

Här i vår receptbank Paleoskafferiet hittar många fler spännande recept på [Soppa](#). Gör ett besök och låt dig inspireras.

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [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.

Oxsvanssoppa