

Pulled Beef i ljuvlig sås

PULLED BEEF I LJUVLIG SÅS

För 4 personer

TILLAGNINGSTID:

Se val av tillagning*

800 g högrev eller högrevshjärta i bit

1 st gul lök

2,5 dl benbuljong - se notering*

havssalt

svartpeppar

ghee

KRYDDBAS TILL SÅS

4 msk coconut aminos

2 msk tomatpuré

1 msk dijonsenap

2 tsk chilipulver

2 tsk paprikapulver

1 tsk lökpulver

1 tsk vitlökspulver

Crock Pot Express

Crock Pot

Stekgryta

Allergiinformation: Receptet innehåller senap.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Gröna gårdar, Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

Pulled Beef i ljuvlig sås

Pulled Beef

Det finns många härliga recept på Pulled Beef men detta recept på Pulled Beef i ljuvlig sås är bara så underbart!

Om du älskar långkok, där köttet blir så mört att det bara faller isär, då kommer du älska detta recept!

Vilket kött ska man använda till långkok?

[Högre](#) brukar vara det klassiska köttvalet när man gör Pulled Beef och man ska gärna använda en köttbit som är insprängd med härligt fett. I detta recept har vi använt oss av [högre](#), en spännande kött detalj som är den del av entrecôte som går in i högreven, vilket gör den mör och god!

Gott till Pulled Beef

Det finns många goda tillbehör som smakar gott till Pulled Beef och varför inte testa något av följande:

- [Ugnstrostade rotfrukter](#)
- [Blomkålsris](#)
- [Ugnstrostad sötpotatis](#)

Så laga och njut av en riktigt härlig middag med Pulled Beef i ljuvlig sås!

Så här gör du

- Mät upp och vispa ihop ingredienserna till kryddbaser i en skål och ställ åt sidan
- Skala och hacka löken
- Salta och peppra rikligt på köttet
- Bryn köttet, så det får lite färg runt om, i [ghee](#) direkt i din Crock pot om du har den funktionen eller på spisen i en stekgryta
- Ta upp köttet och lägg på ett fat och ställ åt sidan
- Häll ner och bryn den hackade löken, tillsätt lite extra ghee om det behövs
- När löken börjar mjukna tillsätt kryddbaser
- Stek samman helt kort
- Tillsätt [benbuljongen](#) och rör ihop
- Lägg ner biten med högre eller högre
- Tillaga med önskad funktion – Tryckkokare, Långkok eller i ugnen (se beskrivning tillagningstid)
- När det är klart ta upp köttet och dra isär det med hjälp av förslagsvis två gafflar
- Lägg tillbaka köttet i grytan och blanda samman med såsen

Nu är din Pulled Beef i ljuvlig sås redo att avnjutas tillsammans med valfritt gott tillbehör!

Pulled Beef i ljuvlig sås



Recept på långkok

Vill du njuta av ännu fler goda långkok kan vi rekommendera följande recept som du hittar här i Paleoskafferiet.

Alla är givetvis helt naturligt fria från gluten och mejerier!

- [Chiligryta med nötkött och sötpotatis](#)
- [Oxsvanssoppa](#)
- [Mustig Köttgryta](#)

Tid att njuta!

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



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare 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.