

Pulled Beef

PULLED BEEF

Receptet är till 4 portioner

1 kg högrev

Efter tycke & smak eldigt örtsalt (alt. favoritkryddor)

2 st morötter

2 st gul lök

3 st vitlösklyftor

Efter tycke & smak färska kryddor (timjan, rosmarin o.s.v.)

2 dl vatten (eller benbuljong)

HUSGERÅD

Lergryta

Alt. Stekgryta

Alt. Crock-Pot

Skalkniv

Måttsats

Pulled Beef

Pulled Beef

Så här gör du

- Ta fram lergrytan och lägg den i blöt i vatten cirka 15 minuter före användning (om du använder dig av lergryta)
- Skala löken och morötterna och dela i stora bitar
- Skala och krossa vitlöken
- Lägg löken, morötterna och vitlöken i lergrytan
- Lägg på hälften av de färska kryddorna
- Häll på vattnet eller benbuljongen om du väljer det
- Krydda nötköttet och lägg ner i grytan
- Lägg på resten av de färska kryddorna
- Lägg på locket och sätt in lergrytan i en kall ugn (behöver inte vara kall om du använder stekgryta)
- Sätt ugnen på 100 grader
- Om du använder en Crock-Pot så sätt den på "låg"
- Låt köttet tillagas lååååååågsamt i 12 timmar

[Pulled Beef](#) found or type unknown

Njut av härlig Pulled Beef.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus