

Pyttipanna Paleostyle

PYTTIPANNA PALEOSTYLE

Receptet är för 4 personer

1 st röd lök

2 st sötpotatis

4 st palsternacka

4 st morot

12 st champinjoner

1 bukett broccoli

4 st färdigstekta karrékotletter

1 msk rotfruktskrydda (alt. favoritkryddor)

Efter tycke & smak himalayasalt/havssalt

Efter tycke & smak grovmalen svartpeppar

Efter tycke & smak persilja

Efter tycke & smak kokosolja

Vid AIP, servera utan ägg.

HUSGERÅD

Måttsats

Skalkniv

Stekpanna

Pyttipanna Paleostyle

Pyttipanna Paleostyle

Så här gör du

- Skala och tärna rödlöken, sötpotatisen, palsternackorna och morötterna i önskad storlek
- Dela champinjonerna och broccolin i mindre bitar
- Råstek i t.ex. [ghee \[shoppingcarticon\]](#) i en stor panna med höga kanter eller i en stekgryta
- Stek i ca 30 minuter tills ingredienserna börjar kännas mjuka
- Dela och tärna karré kotletterna (eller vilka rester du kan tänkas ha) och vänd ner i pytten
- Krydda med Rotfruktskryddan eller andra favoritkryddor
- Smaka av med havssalt/ himalayasalt och Grovmalen svartpeppar
- Låt steka ihop någon minut

[Pyttipanna Paleostyle 1](#)

[Pyttipanna Paleostyle 2](#)

Nu är din Pyttipanna klar. Dekorera med persilja och servera tillsammans med [Pocherat ägg](#).

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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