

Rökig högrevs gryta

RÖKIG HÖGREVSGRYTA	
För 4 personer	
TILLAGNINGSTID:	
8 tim 30 min	
800 g	högrev
1 st	gul lök
2 st	morot
390 g	krossade tomater
1 msk	pressad citron
1 st	vitlöksklyfta
2 tsk	rökt paprikapulver
1 tsk	chilipulver
1 tsk	timjan
Efter tycke och smak	himalayasalt /havssalt
Efter tycke & smak	grovmald svartpeppar
HUSGERÅD	
Crock-Pot	
alt. Gryta	
Skalkniv	
Kniv	
Måttats	
Bunke	
Vitlökspress	

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

Rökig högrevs gryta

Rökig högrevs gryta

Det är inte mycket som slår ett härligt långkok som fått tillagas långsamt så att smakerna riktigt satt sig och köttet blivit så mört att det riktigt faller isär.

I detta recept på Rökig högrevs gryta har vi använt oss av en [Crock-Pot](#) vid tillagningen men det går givetvis lika bra att använda en annan långtidskokare eller tillaga det i en vanlig ugn eller på spisen. Det man ska tänka på när det gäller de två sista tillagningssätten är att det blir en annan tillagningstid.



Så här gör du

- Skala och dela löken samt morötterna i mindre delar
- Lägg ner i botten på din Crock-Pot
- Salta och Peppra din högrev runt om och lägg ner på löken och morötterna



- Blanda de krossade tomaterna med citronsaften, rökt paprikapulver, chilipulver, timjan och den pressade vitlöksklyftan i en skål
- Häll ner blandningen över köttet
- Ställ in din Crock-Pot på ”low”, låg värme och tillaga i 7 timmar och 30 minuter
- Vänd försiktigt på köttet efter halva tiden

Efter 7 timmar och 30 minuter

- Ta upp högreven och dra isär den, med hjälp av två gafflar, i mindre delar.
- Lägg tillbaka i Crock-Poten, rör om och smaka eventuellt av med lite mer salt och peppar
- Koka ytterligare i 30 minuter

Servera och njut tillsammans med förslagsvis [Ugnsrostad sötpotatis](#) och en stor sallad.

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

Rökig högrevsgröta



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.
