

Lammgryta från medelhavsköket

Maten vid Medelhavet har alltid ansetts extra hälsosam. Den här grytan är både lättlagad, nyttig och god och dessutom riktig smaltat. Servera med kokt ris och brytböner.

Antal portioner: 4

Ingredienser

800 g grytbitar av lamm
2 gula lökar
1 burk krossade tomater
2 msk olivolja
salt och malen svartpeppar
1 tsk torkad körvel
1 tsk torkad timjan
2 vitlöksklyftor
1 dl svarta oliver
Till dekoration:
färsk timjan



Gör så här

1. Skala löken och skär den i mindre bitar. Fräs den i olivoljan och lägg över i en gryta. Koka upp tomaterna och löken och låt puttra 5 minuter. Lägg i köttet, lite i taget, och låt koka upp mellan omgångarna.
2. Krydda med salt, peppar, körvel och timjan. Låt sjuda tills köttet känns mörkt, ca 20 minuter. Pressa ner vitlöken.
3. Blanda ner oliverna och låt dem bli varma i grytan. Dekorera med färsk timjan före servering.

Lite tips från Lilla Spännefalla:

- Om man vill kan man bryna köttet lite innan man lägger ner det i tomatsåsen.
- Gillar man inte svarta oliver så funkar göna precis lika bra!

