

Provencalsk lammgryta med vita bönor

En riktigt mustig och god lammgryta. Smaksatt med vitlök, tomat, timjan med mera. Lammgryta är gott att koka på de segare delarna av lammet som hel fin lammnacke (som jag tycker är det godaste på lammet för gryta) benfria grytbitar eller skivad lammfog. Perfekt att koka på lammkött med ben som annars är svårt att bena ur - koka med allt så får du god smak och köttet.

De vita bönorna blötläggs och kokas innan så att du har dem kokta och kalla. Så du får ha någon dags framförhållning. Tips är att koka ett helt paket och frysa in det som inte går åt.

Antal portioner: 4

Ingredienser

1,5 kg lammkött för gryta med eller utan ben, hel fin lammnacke (som jag tycker är det godaste på lammet för gryta) benfria grytbitar eller skivad lammfog

1 gul lök

2 msk olivolja

2 msk smör

2 klyftor vitlök

1 stjälk blekselleri

1 msk tomatpuré

1 msk vetemjöl

2,5 dl vitt vin ex. torrt vitt vin

2,5 dl vatten

1 buljongtärning grönsak

1 morot

1 apelsin

2 krm timjan

1 krm rosmarin

2 lagerblad

2 potatisar

2 dl kokta stora eller små vita bönor (valfritt)



Tillbehör

Servera lammgrytan som den är med gott bröd eller med pressad potatis, kokt potatis, pasta, råris, ris, kokta grönsaker eller valfritt tillbehör. Du kan också tillsätta ca fyra fler tärnade potatisar till grytan så behöver du inget tillbehör mer än bröd.

Gör så här

1. Hacka lök, vitlök och blekselleri och fräs i olja några minuter under omrörning i en stor stekgryta.
2. Tillsätt tomatpuré och fräs i några minuter till.
3. Rör ut vetemjöl och fräs någon minut.
4. Tillsätt 2,5 dl vitt vin. Rör om och koka ihop till hälften.
5. Häll på vatten och buljongtärning.
6. Skala och tärna en morot och tillsätt den.
7. Skölj en apelsin och riv skalet av ca 1/4. Tillsätt rivet apelsinskal och rör om.
8. Lägg i timjan, rosmarin och lagerblad.
9. Bryn köttet runt om i lite olivolja samt smör i en stekpanna och lägg i grytan. Salta och peppra köttet när du steker det.
10. Koka grytan under lock på låg värme i 1,5 timmar.
11. Valfritt är att ta upp lammköttet om det är grova ben med i grytan. Skär loss eller plocka loss köttet och dela eller skär det i lagom grytbitar ca 3x3 cm. Lägg tillbaka köttet i grytan.
12. Skala och tärna potatis samt tillsätt dem.
13. Tillsätt kokta vita bönor.
14. Koka lammgrytan en 25 minuter till.
15. Smaka av lammgrytan med salt och peppar.
16. Lammgrytan är klar att servera.

