

# Mustig oxgryta på högrev från Valbo, smaksatt med citron, timjan & rotsaker

*Ingredienser:*

*4 portioner*

600 g högrev

2 lagerblad

3 morötter varav 1 rostas och läggs i efter långkok

2 gula lökar varav 1 lök rostas och läggs i efter långkok

Timjan efter smak

2 citroner

Smaka av med ev mer citronsaft, salt, peppar, farinsocker och timjan.

Red av med maizena

Ev. soya

Persilja

Tillagningstid: Cirka 2,5 timmar

- Bryn det tärnade köttet och lägg i gryta.
- Slå på kallt vatten så det täcker och koka upp. Skumma av.
- Tillsätt timjan, ett par lagerblad och ett par morötter & lök.
- Låt puttra till köttet är nästan mört. (ca 2 timmar)
- Tillsätt flera snyggt skurna morötter/gullök som rostats av i ugnen en stund.
- Tillsätt saften och det rivna skalet från ett par citroner.
- Låt puttra en stund till så köttet, lök, morötter är färdigt och fint.
- Smaka av med ytterligare citronsaft, salt, peppar, farinsocker, timjan.
- Red av med maizena/vatten. Tillsätt ev lite soya för att ge den lite mustigare karaktär i smak & färg.
- Strö hackad persilja över och servera med härlig rostad potatis & creme fraiche.

## Creme fraiche

- Vispa creme fraiche med lite vitlök och örter (ex. gräslök, timjan)
- Smaka av med salt & peppar.

## Rostad potatis

Vänd tvättad potatis med skal i lite olivolja, salt och peppar, Rosta i ugnen ca 25 min. 180 grader.

Smaklig spis!

  
Making every day a better day



## Paprika & parmesanbröd

- Sätt en vanlig bröddeg på ekologiskt mjöl. Tillsätt lite paprikapulver eller rostad färsk paprika, lite vitlök och oregano.
- Tryck ut i långpanna smord med olivolja. Låt jäsa en timme.
- Pensla med olivolja, strö över parmesan, flingsalt och oregano.
- Grädda 30 minuter, 175 grader.

## Mungbönor med höstäpple, lök & örter

- Blötlägg mungbönor och koka sakta i saltat vatten tills de börjar bli färdiga.
- Klyfta höstäpplen fint och hacka lite persilja.
- Blanda lite olivolja, sweet chili, lime, socker.
- Vänd samman allt detta med lite fintskivad rödlök.

## Färskvitkålssallad med senap & dill

- Gör en vanlig vitkålssallad med lite ättika, socker, olja men tillsätt en del senap + dill.
- Vänd med vitkålen och tillsätt gärna babyspenat & fetaost. Servera.



# HÅLLBAR VARDAG I GÄVLE

