



Gumbogryta

Ingredienser 6 personer

1 st	lök, stor, gul
2 st	vitlösklyftor
0,5 st	Pepparfrukt, röd spansk
1 dl	Rapsolja
1 dl	Vetemjöl
0,5 dl	sherry, torr
1 st	lagerblad, krossat
1 msk	Tabasco
1 msk	worcestersås
1 tsk	svartpeppar, nymald
0,5 msk	cayennepeppar
5 dl	hönsbuljong, (tärning + vatten)
1 dl	tomater, krossade
1 tsk	Salt
1,5 msk	Gumbofilé
2 st	kycklingfiléer, stekta
500 g	Chorizo
1 st	paprika, stor gul
1 st	stjälselleri
4 st	okra

Tillagning: Gumbogryta

Att mörkrosta mjölet i en redning kallas roux. Det ger en chokladig ton till den heta grytan. Gumbofilé är malda sassa frassa-löv som påminner lite om lagerblad i smaken. De kan uteslutas om du inte hittar dem i din butik. Okra innehåller mycket stärkelse, vilket gör att de reder grytan och ger den en simmig konsistens. Får du inte tag på okra kan den ersättas med 1 hackad grön paprika. Red då grytan med 2 tsk Maizena majsstärkelse utrörd i lite kallt vatten.

1. Skala och finhacka lök och vitlök. Kärna ur och finhacka pepparfrukten. Bryn oljan och mjölet under ständig omrörning 8–10 min tills mjölet får en chokladbrun färg.
2. Tillsätt lök, vitlök, pepparfrukt, sherry, lagerblad, tabasco, worcestersås, svartpeppar, cayennepeppar, buljong, tomat, salt och gumbofilé. Låt koka ihop utan lock ca 10 min.
3. Skär kyckling och chorizo i bitar. Kärna ur och tärna paprikan. Skär selleri och okra i bitar. Blanda ner kyckling, korv och grönsaker i grytan. Låt koka ytterligare ca 10 min.
4. Servera grytan med basmatiris.