



Köttgryta med rödvin och apelsin

Ingredienser 4 personer

500 g	nötbog eller högre, benfri
1 st	gul lök
1 st	vitlösklyfta
1 st	morötter
1 st	apelsin
2,5 dl	rödvin
5 dl	vatten
2 st	köttbuljongtärningar
1 tsk	chilipeppar
8 st	kryddpepparkorn
1 msk	farinsocker
0,5 tsk	salt
400 g	ratatouillegrönsaker, frysta
3 msk	vetemjöl

Tillbehör:

pasta, t ex tagliatelle

Tillagning

Den här grytan går bra att förbereda dagen innan antingen man är hemma och vill ha snabb middag nästa dag eller åker till fjällen. Lägg sista hand vid den då den ska ätas.

1. Skär köttet i små grytbitar. Skala och hacka lök och vitlök. Skala och skiva moroten. Tvätta apelsinen väl och riv skalet av halva frukten på den fina sidan av rivjärnet. Pressa saften ur hela apelsinen.
2. Koka upp saft, skal, vin, vatten, buljongtärningar, chilipeppar och kryddpeppar. Lägg i kött, lök och morot när det kokar. Låt sjuda ca 45 minuter.
3. Nu går det bra att kyla grytan och spara den till nästa dag - eller fortsatt som nedan.
4. Värm på grytan. Smaka av med farinsocker och salt. Tillsätt grönsakerna. Låt koka upp och red av grytan med vetemjölet utrört i lite vatten. Låt sjuda 3 minuter. Servera med kokt pasta.