



Lammgryta med myntayoghurt

Ingredienser 4 personer

600 g	lammgrytbitar av steken
2 st	lökar, gula
1,5 krm	salt, + 2 krm salt
2 krm	nymald, + 1 krm svartpeppar
2 st	vitlök, king solo
1 burk	tomater, krossade (400 g)
5 dl	vatten
2 st	morötter
600 g	potatis
2 dl	matyoghurt
2 msk	mynta, strimlad

Tillagning

En mustig gryta lagad på grytbitar av lamm. Gör gärna dubbel sats, grytan passar perfekt i matlåda.

1. Skär köttet i små bitar, ca: 1 x 1 cm. Skala och grovhacka löken. Bryn kött och lök i en släpplätt-stekpanna. Krydda med 1 1/2 tsk salt och 2 krm peppar. Lägg över i en gryta.
2. Skala och finhacka vitlöken. Lägg vitlöken i grytan och häll på krossade tomater och vatten. Låt koka under lock ca 10 min.
3. Skala och tärna morötter och potatis. Blanda ner i grytan och koka ytterligare ca 15 min tills köttet är mört och potatisen mjuk.
4. Blanda yoghurten med mynta. Smaka av med 2 krm salt och 1 krm peppar.
5. Servera grytan med myntayoghurten till.