



Lammgryta med spiskummin och citron

Ingredienser 4 personer

500 g	grytbitar av lamm, eller kalv
6 st	vitlösklyftor
1 msk	mald spiskummin
2 msk	olivolja
1 burk	krossade tomater, (400 g)
2 st	grönsaksbuljongtärningar
1,5 dl	röda linser
0,25 st	citron, rivet skal
1 tsk	pressad citron
0,5 tsk	strösocker
0,5 tsk	salt
1 krm	nymald svartpeppar
0,5 dl	persilja, hackad

Tillagning

Spiskummin och citron ger grytan en spännande smakbrytning.

1. Skär köttet i ca 2 x 2 cm stora kuber. Skala och finhacka vitlöken. Fräs vitlök och spiskummin i olja ca 2 min. Tillsätt köttet och bryn tills det fått fin färg.
2. Häll över de krossade tomaterna och buljongtärningar. Låt koka under lock ca 30 min tills köttet börjar kännas mört.
3. Koka linserna i lättsaltat vatten ca 5 min. Häll av vattnet. Blanda ner linserna i grytan och koka ytterligare ca 15 min.
4. Tillsätt citronskal och citronsaft. Smaka av med socker, salt och peppar. Strö persilja över grytan. Servera med ris och grönsallad.