

GOTT I GRYTAN

"En currydoftande värmende gryta,
med möra köttbitar i mustig sås,
passar bra att bjuda på efter en höst-
promenad i den friska kyliga luften."

indisk lammgryta med russin och saffran

TILL 4 PERSONER

600–700 g grytbitar av lamm
3 msk curry
3 msk olivolja
1/2 påse saffran
2 1/2 dl varm kötbuljong
(på tärning)
3 gula lökar
3 vitlöksklyftor
1 bit ingefära, ca 5 cm
3 msk garam masala (t ex Santa
Maria mix)
1 påse hackad mandel
1 dl grädde
salt, peppar

TILL GARNERING OCH SERVERING
färs koriander
1 rödlök
turkisk yoghurt
ris eller indiskt bröd, t ex naan
eller chapati

1. Lägg köttet i en bunke. Blanda det med curryn och 1 msk av oljan. Täck bunken med en tallrik eller plastfilm och låt köttet marinera i kycklåp 2–3 timmar.

2. Blanda saffranet med buljongen. Skala och skiva lök och vitlök. Skala och riv ingefärans fint.

3. Hetta upp resten av oljan i en gryta. Fräs löken, vitlöken och ingefärans 5–8 minuter. Tillsätt köttbitarna och bryns på hög värme ca 5 minuter. Tillsätt garam masala och fräs 1/2 minut. Blanda i saffransbuljongen, mandeln och grädden. Sjud under lock ca 1 timme. Smaka av med salt och peppar.

4. Garnera grytan med koriander och skivad rödlök.

5. Servera med yoghurt och ris eller indiskt bröd.



"I den här ryska grytan är det kålen som står för syran, bacon, korv och kassler ger sälтан och plommonen bidrar med sötma – en lyckad kombination!

TIPS! Några köttbullar, en bit kokt eller stekt kött eller skinka passar också bra att blanda i grytan."

surkålsgryta

på ryskt vis

TILL 4–6 PERSONER

2–3 skivor bacon
2 kryddiga korvar
4 skivor kassler
2 gula lökar
750 g surkål
50 g smör
5 svarta pepparkorn
1 lagerblad
2 msk socker
1 hel vitlök
2–3 dl vatten
10–15 torkade katrinplommon
(kan uteslutas)
salt, peppar

TILL GARNERING

timjankvistar

TILL SERVERING

kokt potatis

1. Skär bacon, korv och kassler i mindre bitar.
2. Skala och hacka löken. Skölj surkålen om den känns för sur.
3. Hetta upp smöret i en gryta. Fräs bacon-, korv- och kasslerbitarna 2–3 minuter och ta upp dem på ett fat.
4. Lägg löken i grytan och fräs den guldgul ca 5 minuter, rör om då och då. Rör i kålen med en gaffel och bryn under omrörning ca 5 minuter. Tillsätt kryddorna och sockret och blanda väl. Lägg i den hela vitlöken.
5. Stek på svag värme under lock ca 15 minuter, rör om då och då. Späd med vatten och låt sjuda under lock ytterligare 30 minuter. Låt plommonen sjuda med de sista 10 minuterna. Smaka av med salt och peppar.
6. Vänd ner det stekta baconet, korven och kasslern och låt allt bli genomvarmt. Garnera med timjankvistar.
7. Servera med kokt potatis.



"Det luktar så gott i köket när man har en gryta som står och småkokar på spisen. Servera den milda goda grytan med gott bröd, gärna surdegsbröd."

lammgryta med aubergine

4–6 PORTIONER

3 gula lökar
1 stor aubergine
4 potatisar
3 msk olivolja
3 msk tomatpuré
5 dl kötbuljong, hemlagad eller
på tärning
800 g benfria grytbitar av lamm
1 dl hackad persilja
3 msk hackad koriander
2–3 pressade vitlöksklyftor
2–3 lagerblad
5–6 pepparkorn
vatten
salt, peppar
4 tomater
3 msk hackad persilja

TILL SERVERING
surdegsbröd

1. Skala och hacka löken. Ansa och skär auberginen i centimeterstora tärningar. Skala och tärna potatisen.

2. Hetta upp oljan i en stekpanna. Fräs löken mjuk utan att den tar färg, ca 3 minuter. Tillsätt tomatpurén och fräs ca 1 minut. Späd med buljongen och låt såsen sjuda ca 5 minuter.

3. Lägg hälften av auberginen i en gryta. Tillsätt grytbitar, persilja, koriander, vitlök, lagerblad och pepparkorn. Tillsätt resten av auberginen, potatisen och såsen. Häll på vatten så att det nätt och jämt täcker, koka upp och koka på ej för stark värme ca 50 minuter eller tills köttet är mört. Smaka av med salt och peppar

4. Lägg på skivade tomater, strö över persiljan, salta, peppra och koka ytterligare 10 minuter.

5. Servera grytan i djupa tallrikar med gott surdegsbröd att doppa i den goda såsen.



"Den här lättlagade mustiga grytan
kan med fördel lagas dagen innan
så att den mognar i smaken."

kycklinggryta med smak från Afrika

TILL 4 PERSONER

1 kyckling
2 gula lökar
2 vitlöksklyftor
3–4 morötter
2–3 potatisar
1 liten purjo
1 paprika
1 mild röd spanskpepparfrukt
3 msk olivolja
3 msk tomatpuré
1 hönsbuljongtärning
vatten
5 svartpepparkorn
2 lagerblad
1 bukett persilja
salt, peppar
3 msk hackad persilja

1. Dela kycklingen i bitar. Skala och hacka lök och vitlök. Skala och skär morötterna och potatisen i skivor. Ansa, skölj och skiva purjon. Dela, kärna ur och skär paprikan och pepparfrukten i bitar.

2. Bryn kycklingen i oljan i en stor panna ca 10 minuter. Tillsätt lök, vitlök, morot, potatis, purjo, paprika och pepparfrukt och fräs ca 5 minuter, rör om då och då.

3. Tillsätt tomatpuré och smulad buljongtärning, rör om så att allt blandas. Häll på vatten så att det nästan täcker. Lägg i svartpepparkorn, lagerblad och persiljebukett. Koka upp och låt koka på ganska stark värme utan lock ca 30 minuter. Smaka av grytan med salt och peppar. Strö över hackad persilja.





"En klassisk gryta som kan piffas till med kumminfrön av den som vill, ca 1 msk får koka med i grytan. Dubbla gärna receptet och laga för många eller ladda kylen med härliga gulaschlådor."

gulasch

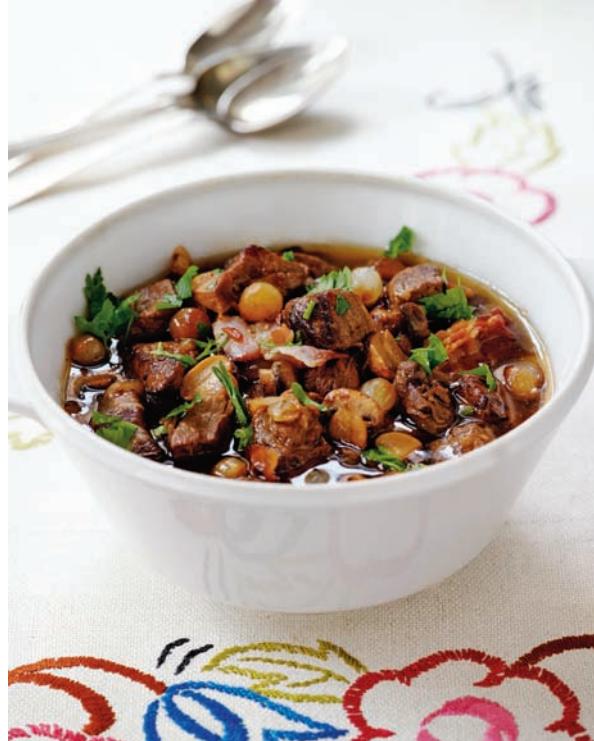
ungersk soppgryta

TILL 4 PERSONER

800 g grytbitar av nötkött
3 gula lökar
3 vitlöksklyftor
3 röda paprikor
2 msk rapsolja + 1 msk smör
1 msk paprikapulver
2 msk tomatpuré
1 lagerblad
7–8 dl vatten
2 msk kalvfond
4–6 potatisar
salt, peppar
2–3 msk strimlad persilja

1. Skala och skiva löken och vitlöken fint. Kärna ur och skiva paprikorna.
2. Hetta upp oljan och smöret i en stekgryta och bryn köttbitarna runt om i omgångar. Ta upp köttet.
3. Fräs lök och vitlök mjuka i oljan och smöret som finns kvar i grytan, utan att de tar färg. Blanda i paprikapulvret och tomatpurén. Tillsätt lagerblad, vatten och kalvfond. Koka upp under omrörning.
4. Blanda ner köttet och paprikan i grytan. Låt sjuda under lock ca 50 minuter eller tills köttet är mört. Låt potatisen, skalad och skuren i skivor, koka med de sista 30 minuterna. Smaka av med salt och peppar. Garnera med persiljan.

"Sältsan från fläsket och pigg syra från syltlöken ger extra sting till den mustiga grytan."



boeuf bourguignon

burgundisk gryta

TILL 4 PERSONER

700–800 g grytbitar av nöt
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 morot
150 g rimmat fläsk
2–3 msk smör
3 dl rödvin + vatten
2 lagerblad
1 tsk torkad timjan
1 dl syltade smålökar på burk
2 dl små champinjoner
2–3 msk marinad från syltlöken
1–2 msk oxford på flaska
salt, peppar
3 msk strimlad persilja

TILL SERVERING
kokt eller pressad potatis

1. Skala och hacka löken, vitlöken och moroten. Tärna fläsket.
2. Hetta upp smöret i en gryta. Bryn grytbitarna, gärna i omgångar.
3. Lägg lök, vitlök, morot och fläsk i grytan med allt kött. Häll på vinet och vatten så att det precis täcker. Koka upp under omrörning. Lägg i lagerblad och timjan.
4. Sjud grytan under lock ca 45 minuter. Lägg i syltad lök och champinjoner. Smaka av med lökmarinad och fond och låt koka ytterligare 15 minuter. Smaka av med salt och peppar.
5. Garnera grytan med persiljan och servera med kokt eller pressad potatis.