Oscars köttgryta (GI)

sön, 09/01/2011 - 13:19 Gunilla Ödin

- Veckans recept [1]

Veckans mattips, v.1101
Ger idag tips på en jättegod gryta från min GI-period. Ett riktigt långkok som passar bra som söndagsmiddag.

Oscars köttgryta (GI)
4 portioner (15 pp/port)

800 g rostbiff eller fransyska skuren i rejäla bitar
3 msk olivolja
2 gula lökar, finhackade
4 vitlöksklyftor, finhackade
1 liten bit rotselleri (ung som en liten potatis), finhackad
1 liten morot, finhackad
2 burkar krossade tomater
10 soltorkade tomater, finhackade
4 dl rödvin
15 blandade oliver med kärnor
1 msk oregano
3 lagerblad
2 köttbuljongtärningar
salt o peppar

Fräs lök, vitlök, selleri och morot i olivoljan - de ska inte ta färg utan endast bli glansiga och mjuka. Lägg sedan i köttbitar, tomatkross, soltorkade tomater, rödvin, oliver, oregano och lagerblad. Salta och peppra och smula ner buljongtärningarna. Låt sjuda på svag värme utan lock i c:a 2 timmar, tills köttbitarna nästan faller sönder.

Om du vill äta kolhydrater till kan du dela grytan i fler portioner.

Smaklig spis!

Källa: Den perfekta matlådan

Källa till webbadress: http://www.xn--din-rna.se/blogg/oscars-k-ttgryta-gi

Länkar:
[1] http://www.xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept