

Höstgryta med smak av skogen

Hösten är årstiden för att laga en mustig köttgryta. Det här receptet passar bra in i de flesta av de dieter som rekommenderas för diabetiker. Den är lätt att göra, sköter sig själv och kan lätt anpassas efter vad man har i kylskåpet och till personer med någon form av allergi. Den kan serveras med ris eller potatis. Den som vill hålla igen på kolhydrater kan istället välja grönsaker som växt ovan jord, t ex bönor, broccoli, spenat, kål eller en sallad med rårivet. Grytan går att spara flera dagar i kylskåpet och går utmärkt att frysa in.

Välj kött med omsorg. Det ska vara kött som blir bäst i långkok, t ex högrev eller annat framdelskött, gärna ekologiskt eller från vilt. Enbär och lingon höjer viltsmaken.

4-6 personer

- 1-1,5 kilo kött (nöt, hjort eller vildsvin)
- 2 morötter, 1 persiljerot, palsternacka och/eller en bit rotselleri
- 2-3 hg svamp (kantareller eller champinjoner)
- 1,5 hg rökt sidfläsk i små tärningar
- 2 gula lökar eller motsvarande mängd schalottenlök eller annan lök
- 2 buljongtärningar eller flytande fond, gärna viltfond.
- 1 matsked tomatpuré (osötad),
- 1 matsked kinesisk soja
- 2 dl hackad persilja
- smör och rapsolja till bryning
- salt och peppar
- ev. 8-10 stötta enbär och/eller en näve färska lingon
- ev. 2 dl grädde eller crème fraiche



Dela köttet i bitar på 3-4 cm. Hacka rotfrukter, lök och svamp i mindre bitar. Bryn svampen, fläsktärningarna och löken i lite smör och olja. Lägg över i en stor gryta. Bryn köttet runt om och lägg över i grytan. Skölj ur pannan med 2 dl vatten och slå över köttet. Lägg i rotfrukterna och tillsätt tomatpurén, sojan, buljongtärningarna och ev. de stötta enbären. Koka upp under lock och låt småkoka i 2-3 timmar tills köttet är riktigt mörkt. Tillsätt lite mer vatten om så behövs, men var försiktig, grytan ska inte redas av och ingredienserna avger vätska. Smaka av med salt och peppar. Tillsätt slutligen den hackade persiljan. Om du önskar en lite krämigare gryta går det att tillsätta grädde eller crème fraiche och ge grytan ett nytt uppkok. Om du har färska lingon kan du också slå i en näve.

Göran Carlander