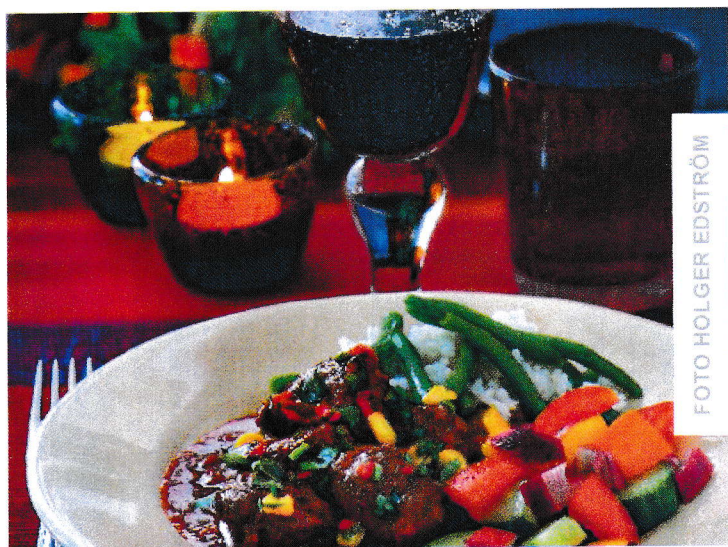


# ALLT OM mat



## Sydamerikansk chiligryta

Grytan får en lätt röksmak av barbequesås med röksmak. Vi har använt Caj P Hickory barbequesås. Om just den är svår att hitta i butiken kan du förstås byta ut den mot en annan sort.

10 person(er)

### INGREDIENSER

|          |                                                             |
|----------|-------------------------------------------------------------|
| 1,3 kilo | rostbiff, i bit                                             |
| 1 dl     | kinesisk soja                                               |
| 2 msk    | rapsolja                                                    |
| 1 tsk    | salt                                                        |
| 1 knippe | bladpersilja, (100g)                                        |
| 2        | gula lökar, grovhackade                                     |
| 1,5 msk  | pepparfrukt, hackad röd spansk                              |
| 2 msk    | smör                                                        |
| 3        | tomater, burkar krossade á 400 g                            |
| 1 msk    | rödvinsvinäger                                              |
| 2 msk    | farinsocker                                                 |
| 0,75 msk | tabasco                                                     |
| 1 msk    | oregano                                                     |
| 3 msk    | caj p hickory barbequesås, med smak av rök, tomat och chili |
| 340 g    | majskorn                                                    |
| 1 dl     | crème fraîche                                               |

### GARNERING

|       |                              |
|-------|------------------------------|
| 2 msk | persilja, hackad             |
| 1 tsk | spansk peppar, finhackad röd |

### TILLBEHÖR

1 pkt

ris, kokt

1 pkt

haricots verts

1

sallad

1. Skär köttet i grytbitar, ca 2 x 2 cm. Blanda det med sojan i en bunke. Lyft upp köttet och bryn det i rapsolja, i omgångar, i en stekpanna. Salta och lägg över det i en gryta. Häll ner den resterande sojan.
2. Hacka bladen från persiljan och spara 2 msk till garnering. Stek lök, persilja och pepparfrukten i smör. Lägg över det i grytan.
3. Häll i krossade tomater, vinäger, farinsocker, tabasco, oregano och barbequesås. Låt grytan sjuda 30-45 min under lock tills köttet är mört.
4. Häll av vätskan från majs-kornen och rör i dem och creme fraiche i grytan. Låt allt bli varmt. Garnera med persilja och pepparfrukt.
5. Servera med ris, haricots verts och en sallad.

RECEPT FRÅN

DELA

PINNA



Allt om Mat

6 MAR 2008

Fler recept med: Bladpersilja, Crème fraiche, Farinsocker, Haricots Verts, Kinesisk soja, Persilja, Rapsolja, Rödvin, Rostbiff, Sallad, Salt, Smör, Spansk peppar, Tomat, Kalv, Gryta, Huvudrätter - varmrätter, Fest, Vardag