

RECEPT | MEDEL | TID: ÖVER 60 MINUTER

# Vårig älggryta



75 röster

Ett underbart recept på vårig älggryta som är en modern landskapsrätt från Värmland. Du gör den krämiga grytan av bland annat älgkött, vitlök, morötter, svartrötter, messmör, crème fraiche och dragon. Servera med pressad potatis.



Detta är ett recept från **Buffé** nr 3, 2010.

## Ingredienser

### Portioner: 4

- 500 g älgkött (fransyska eller innanlår)
- 2 l vatten
- 1 gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 3 morötter
- 1 persiljerot
- 4 svartrötter
- 5 dl vatten
- 1 msk kon kycklingfond
- 2 msk dijonsenap
- 3 msk messmör
- 2 dl crème fraiche
- 1/2 dl hackad dragon
- 1/2 dl hackad persilja
- smör
- salt
- vitpeppar

## Så här gör du

1. Skär älgköttet i lillfingerstora strimlor. Lägg köttet i vattnet med lite salt och låt koka upp.
2. Häll av och skölj köttet. Ställ åt sidan.
3. Skala och finhacka lök och vitlök. Skala och skär morot, persiljerot och svartrot i 3-4 cm stora bitar.
4. Fräs lök och vitlök i smör ca 2 minuter. Tillsätt vatten och fond, låt koka upp.
5. Tillsätt köttstrimlorna. Låt koka på svag värme under lock ca 30 minuter. Lägg i morot, persiljerot och svartrot. Fortsätt att koka tills köttet är mört, ca 30 minuter.
6. Tillsätt senap, messmör och crème fraiche. Koka upp och smaka av med salt och peppar. Tillsätt dragon och persilja i grytan.
7. Servera grytan med ett gott brytbröd och/eller pressad potatis. Garnera gärna med färsk dragon.

### För alla

Kontrollera ingrediensförteckningen på fonden. Fri från gluten och ägg. Innehåller laktos och mjölkprotein.

### Tips

Snabbinlagd rödlök

Blanda flytande honung med ättikspirit, färskpressad limejuice och vatten. Skala och skär rödlök i tunna ringar. Lägg dem i lagen. Låt ligga ett par timmar eller helst över natten.

