



HONUNGS- & VINKOKT KÖTTGRYTA, jordärtskockspuré, smörbakad kål



Ett långkok som belönar dig med fantastisk smak – där honung ger rund sötma till både kött och sky.

Ingredienser

4 PORTIONER

TID: ca 40 minuter
+ tid för grytan

600 g grytbitar av nöt
2 msk honung
1 dl rödvin
2 dl köttbuljong
2 vitlöksklyftor
1 tsk timjan
2 st lagerblad
400 g jordärtskocka
2 msk creme fraiche
1 msk smör
200 g spetskål
1 msk honung
1 msk smör
1/2 tsk salt
Salt, nymald svartpeppar

Gör så här:

1. Bryn köttet runt om i lite smör i en stekpanna. Lägg över i en gryta tillsammans med honung, vin, buljong och kryddor. Koka upp och sjud sedan under lock ca 3 timmar. Smaka av med salt och svartpeppar.
2. Sätt ugnen på 200°C. Dela spetskålen på hälften eller i tredjedelar. Lägg i en bakpappersklädd ugnform. Blanda 1 msk honung med 1 msk smör och 1/2 tsk salt. Pensla spetskålen med marinaden. Baka i ugnen 20 minuter eller tills kålen fått fin färg.
3. Skala jordärtskockorna och skär i mindre bitar. Koka i lättsaltat vatten ca 15 minuter eller tills de är mjuka. Häll av vattnet. Mixa de mjuka jordärtskockorna med crème fraiche och smör till en slät puré. Smaka av med salt och peppar.

Servera köttgrytan med jordärtskockspuré och spetskål.