

Indonesiska Köttgryta

En mustig söt gryta från Java

Portioner: 4 Personer

Förberedelser Tid: 10 min

Matlagning Tid: 45 min

Örter och kryddor som krävs:

1/4 tsk malen Kardemumma

1/4 tsk malen Kanel

1/2 tsk malen Chili

4 Hela Kryddnejlika

1 tsk malen Koriander

1/2 tsk malen kummin

1/4 tsk malen Bockhornsklöver

1/2 tsk malen Galangal

5 Lime Leaves

nyriven Hel Muskotnöt

1/2 tsk gurkmeja

Ingredienser:

450g magert nötkött som skärs i 1 cm bitar

2 medium lök

2 klyftor vitlök

1 tum Ginger rot skalade och hackade

2 medelstora tomater, hackad

1 grön paprika, hackad

1 liten sötpotatis, skalad och tärnad

25g creamed Kokosfibrer block

1 citron eller lime

6 msk vegetabilisk olja

1/2 tsk salt

Örter och kryddor som anges ovan

Matlagning Instruktioner:

Värm oljan i en tjockbottnad kastrull och stek löken, vitlök och ingefära roten på medellåg värme tills löken är mjuk.

Tillsätt kummin, koriander, galangal, gurkmeja, chili, bockhornsklöver, kanel och kardemumma och stek i 2 minuter under ständig omrörning för att förhindra att det bränner fast.

Lägg köttet och rör om. Lägg till 400 ml vatten, tomater, citron eller lime juice, lime blad och kryddnejlika och koka. Sänk värmen och låt sjuda utan lock. Efter ca 20 minuter tillsätt potatisen och låt sjuda i ytterligare 10 minuter.

Tillsätt peppar och kokos. Rör om och låt sjuda utan lock i 5 minuter eller tills köttet är färdigt. Såsen ska vara krämig och inte alltför rinnande. Justera kryddningen efter smaken.

Precis före servering, rör genom några nyligen riven muskotnöt.

Servera med kokt ris eller bröd.