KÖTT

# Köttfärsgryta med vitkål och dijon

Kock: **Camilla Hanve** Tid: **30 min** Portioner: **4**

30

En kan-inte-sluta-äta gryta! Servera grytan som den är eller med blomkålsris för lchf- eller lowcarb, alternativt med ris eller kokt potatis.

En allt-i-ett gryta som kan njutas av hela familjen oavsett och du äter lowcarb eller inte. Servera som den är, med blomkålsris, vanligt ris eller kokt potatis.

## INGREDIENSER

1 paket ekologisk bacon
500 gram köttfärs
0.5 stycken huvud finstrimlad vitkål
1 stycken riven solo vitlök
1 stycken lök
3 matskedar dijon
2 deciliter smetana el. créme fraiche
2 deciliter grädde

1 matsked kalvfond
1 tesked salt, ca
nymalen svartpeppar
hackad persilja

## GÖR SÅ HÄR

1. Fräs först bacon och lägg i en gryta. Stek köttfärsen i fettet tillsammans med lök och vitlök, dijon, kalvfond, salt och peppar och häll även detta i grytan.

2. Strimla vitkålen och blanda i den i grytan, lite i taget tills du fått en bra balans mellan kött och vitkål.

3. Häll i grädde och smetana/creme fraiche, blanda och låt koka upp (späd med vatten om du tycker den är för tjock). Sänk värmen och låt puttra ca en kvart. Smaka av med ev mer salt och peppar och strö massor med hackad persilja och ät som den är, med blomkålsris, vanligt ris eller kokt potatis.