KÖTT

Klassisk irländsk köttgryta - Beef Stew

Kock: **Monika Österheim** Tid: **180 min** Portioner: **6**

Irländarna smaksätter gärna sin klassiska beef stew med Guinness. Öl som smaksättare i matlagning och bakning är både populärt och gott.

Den här grytan är en del av förra årets firande av St. Patrick's Day - Irlands nationaldag. Receptet på grytan togs fram av Donal Skehan för Guinness (Carlsberg). Guinness är den ikoniska irländska stouten som är enormt populär världen över.
Jag testar Guinness i en köttgryta för första gången och det blev mycket gott. Guinness är egentligen ganska mild i smaken och passar bra i matlagning - ger den där lilla touchen, ett djup till köttsmaken och såsen. Här kan du även hitta en underbar Chokladkaka med Guinness eller två goda burgare - Ölbräserad högrevsburgare eller Siri Barjes vegetariska guinnessburgare.
Se till att du tillagar köttet mört, det kan ta allt från 1,5 tim till 3 tim beroende på styckdetalj och kvalitet. Fortsätt puttra grytan tills du lätt kan dela en köttbit med sked. Grytan blir godare om den får stå i kylen över natten, eller två nätter.
Se den här grytan som en bas och tillsätt svamp och/eller grönsaker i slutet om du vill eller servera som tillbehör.
Om man vill kan man även använda grytan till pajfyllning - en stor paj eller flera små. Jag testade med resterna. Först smorde jag en liten portionsform, fyllde den med grytrester (skar köttet i mindre bitar, inte så mycket sås). Jag täckte formen med

smördeg, penslade med uppvispat ägg och gjorde ett litet hål så att ångan kommer ut. Gräddade formarna i ugnen i 200 gr och 20-25 minuter (enl. smördegsförpackningens instruktioner). Se upp för formen är het - servera på ett fat efter den har svalnat lite.

INGREDIENSER

180

1 kg högrev
1-2 msk rapsolja
1 st hackad lök
2 st grovhackade morötter
2 st grovhackade selleristjälkar
2 st tunt skivade vitlöksklyftor
1.5 dl köttbuljong
1 brk guinness, ca 4-5 dl
havssalt
svartpeppar
1 lagerblad
0.5 dl mjöl till redning (eventuellt)

GÖR SÅ HÄR

1. Hetta upp olja i en gryta och bryn köttet i två omgångar. Var noga med att inte överfylla pannan. Lyft upp köttet efterhand och lägg det på en tallrik.
Hetta upp mer olja och bryn lök, morötter och selleri.
Lägg tillbaka köttet med köttsaften i grytan och tillsätt vitlök, Guinness, buljong och lagerblad.
Krydda med salt och svartpeppar efter smak.
Sjud försiktigt i 1-3 tim eller tills köttet är riktigt mört och vätskan reducerats.

2

Om såsen inte är tillräckligt tjock kan du reda den:Sätt en kastrull på svag värme. Häll över lite sås i kastrullen och ytterligare sås i en skål.
Tillsätt mjöl i kastrullen och rör till en slät redning.
Tillsätt resten av såsen från skålen och vispa samman. Sjud försiktigt tills såsen har en önskad tjocklek.
Häll tillbaka såsen över köttet och låt allt bli varmt.
Servera grytan till ris eller potatismos och goda grönsaker, eller använd den som fyllning till en paj (läs ovan).