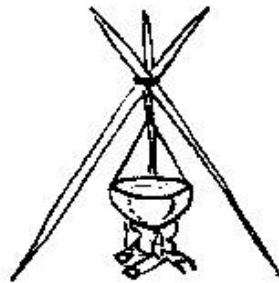


BENGT'S RECEPT PÅ VIKINGAGRYTA

Ingredienser för 10 portioner:

2 kg grytbitar, nöt, gris, lamm och/eller vilt
4 st skivade stora gula lökar
4 st skivade morötter
4 st skivade palsternackor
1 st skivad purjolök
5 hg champinjoner/annan lite vildare svamp
10 st stora syrliga äpplen
6 vitlöksklyftor
1 st tärnad selleri
2 st tärnade kålrötter/rovor
köttbuljongextrakt
2 dl korngryn
kryddor: krossade enbär, timjan, fänkål och peppar och salt
smör eller ister att bryna köttet i
tillräckligt med vatten



Gör så här:

0. Blötlägg korngrynen ett dygn före tillagningen
1. Bryn köttet och vitlöken med smör direkt i grytan.
2. Tillsätt vatten lite salt och buljongextrakt så att köttet täcks.
3. Koka upp och skumma väl.
4. Lägg i korngrynen och koka tills köttet är mjukt - c:a 1 timme.
5. Lägg löken, morötterna, palsternackorna, purjolöken, sellerin, svampen och kålrötterna i grytan och rör om ordentligt.
6. Tillsätt mer vatten så att ingredienserna täcks.
7. Tillsätt kryddorna.
8. Låt det sjuda i c:a 30 min.
9. Skala äpplena och skär dem i klyftor och lägg ner dem i grytan.
10. Låt grytan koka i ytterligare minst 15 minuter och låt den därefter småsjuda.
11. Smaka av med kryddor och salt.
12. Sedan är det klart att servera.