

Oppskrift

Fåregryte med mandler og granateplekjerner



1

Bland sammen gurkemeie, pepper, salt og tørket chili, og knus ev. fint i en morter.
Finhakk løk og fres i en gryte med varm olje i ca. 10 minutter eller til den er myk og

begynner å få farge.

2

Tilsett ternet fårekjøtt og brun noen minutter. Dryss over krydderblandingen og vend godt. Hell over kraft, nok til at kjøttet akkurat er dekket, kok opp, skru ned varmen og la småkoke i 2 timer under lokk. Skum av fett underveis.

3

Rør inn tomatpuré og kok videre i minimum 20 minutter uten lokk. Rør underveis og kok til sausen har tyknet. Smak til med salt og pepper.

4

Bank ut kjernene fra granateple og grovhakk urter. Server fåregryten med kokt ris. Dryss over granateplekjerner, mandelflak og urter ved servering.

Produkter i denne oppskriften

Fårekjøtt Ternet 2,5kg Fr Pk



Ingredienser

Gurkemeie	1 ss
Pepper	2 ts
Salt	1 ts
Tørket chili, knust	1 ts
Løk	2 stk
Olivenolje	3 ss
Gilde Fårekjøtt ternet	1 kg
Kjøttkraft	1 liter
Tomatpuré	3 ss
Granateple	1 stk
Frisk koriander (og/eller bladpersille)	1 dl
Mandelflak	4 ss
Frisk mynte, grovhakket	
Koriander, grovhakket	
Kokt ris	