

KJØT I ØL – LANGTIDSKOKT

Har du god tid og skal lage ein velsmakande rett som er enkel og krev lite arbeid – prøv denne.

Til 2 personar –

300 g kjøtt pluss minus, her to kyllingbryst.

1 raudløk

2 feddfrie kvitløk («kinesiske»)

3-4 gulrøter

½ liter øl (gjerne mørkt)

Olje/smør

Litt soyasaus

Peppar

Maisenna

1. Brun kjøtet (litt salt, pepper, gjerne dynk kjøtet med litt sitron) – kylling brunar eg først før eg skjer det opp, er ikkje glad i rå kylling utover kjøkkenet.
2. Skjer opp løk og gulrøter.
3. Surr grønnsakene i litt olje/smør og ha i kjøtet og ølet. Ha i ein liten skvett soyasaus, kok opp og la det stå og småkoke, trekke, under lok i 4 timar eller gjerne meir.
4. Ta litt av ølkrafta (og vent litt så den ikkje er varm) og bland med 1-2 ts maisenna, ha i gryta og la det småkoke ein 3-4 minutt.
5. Server med poteter, brokkolittoppar, det du vil, her: ein mos av poteter og blomkål med litt olivenolje og smakt til med salt og pepper.



