

Gryta på lamm- eller nötkött med tomat och spiskummin

4.5 dl hackade gula lökar
700 g lamm- eller nötkött i stora bitar, utan ben
1000 g plommontomater, skurna i 4 delar
2 msk rapsolja
1 tsk spiskumminfrön
4 st torkade röda chilifruktar
4 st pressade vitlöksklyftor
2 msk riven färsk ingefära
4 st kryddnejlikor
2 st svarta kardemummakapslar
3 st lagerblad
1.5 tsk garam masala
1 tsk salt