



KÖTT

# Carne Mechada Chilena

Kock: **Gino Fraiman** Tid: **230 min** Portioner: **4**



Vi älskar härliga och värmande köttgrytor under årets mörkare tid. Jag bjuder på en från Chile.

## INGREDIENSER



2 st gul lök, grovhackade  
2-3 st vitlöksklyftor, finhackade  
500 g morot i grova bitar  
1 kg fransyska eller högre  
1/2 tub tomatpuré  
2 msk oxfond  
3 dl vitt vin  
3 dl vatten  
1-2 msk oregano  
salt och peppar, efter smak

## GÖR SÅ HÄR

- 1** Stek löken tills den börjar få lite färg.
- 2** Gå i med köttet och bryn alla bitar runt om.
- 3** Tillsätt kryddorna, tomatpuré, fond, vin och vatten.
- 4** När det börjar sjuda så tillsätter du i morötterna och sjuder under lock i minst 3 timmar eller ca 1-1,5 timme i tryckkokare. När köttet nästan faller isär med hjälp av en gaffel så vet man att det är klart. Man kan behöva tillsätta vatten vid behov då man långkokar och vattnet förångas.
- 5** Red med maizena på slutet för att få krämigare sås.