Kjøttgryte med Guinness (Irish Beef Stew)



Ingredienser

♥ 1,7 kg oksekjøtt (gjerne høyrygg, se tips)
♥ 4 ss olivenolje
♥ 150 g bacon
♥ 1 løk
♥ 4 fedd hvitløk
♥ 3 gulrøtter
♥ 2 stangselleri
♥ 2 ss hvetemel
♥ 2 ss tomatpuré
♥ 4,5 dl Guinness (1 stor boks)
♥ 5 dl oksekraft (se tips)
♥ 2 dl sterk kaffe
♥ 2 laurbærblad
♥ 1 bunt frisk timian
♥ 350 g erter (gjerne frosne)
♥ kvernet salt og pepper

Potetmos med crème fraîche:
♥ 1,2 kg poteter (skrelt vekt)
♥ 120 g smør
♥ 3 dl crème fraîche
♥ 1 dl melk
♥ 3 ss gressløk, finhakket
♥ flaksalt

Fremgangsmåte

Start med å dele oksekjøttet i store terninger. Brun kjøttbitene i olje i en stekepanne på høy varme, slik at de får god stekeskorpe (stek i flere omganger så det ikke blir for fullt i stekepannen). Krydre kjøttbitene med litt salt og kvernet pepper mens de steker. Flytt kjøttbitene over i en stor gryte etter hvert som de blir stekt. Kok ut pannen med litt vann og ha også stekesjyen i gryten.

Skjær bacon opp i mindre biter. Grovhakk løk og hvitløksfedd. Ha bacon og løk i en stekepanne med litt mer olivenolje. Stek dette gyllent på middels varme. Ha dette deretter i gryten sammen med kjøttstykkene. Husk igjen å koke ut pannen med litt vann og ha stekesjyen i gryten.

Skrell gulrøttene og skjær dem i tykke skiver. Vask og kutt også selleristengene i tykke skiver. Ha gulrøtter og selleribiter i gryten. Dyss på hvetemelet. Vend om slik at melet blander seg godt. Ha så tomatpuré, Guinness, kjøttkraft og kaffe i gryten sammen med laurbærblad og en god håndfull frisk timian. Rør godt sammen.

Sett på lokket og la gryten koke opp. Slå ned varmen på platen og la gryten småkoke / trekke under lokk i ca. 2 timer (se tips). Tilsett erter (de kan godt være frosne), kok opp på nytt og la gryten småkoke / trekke i 20 - 30 minutter til. Smak til med kvernet salt og pepper.

Potetmos med crème fraîche:
Mens kjøttgryten koker, lager du klar potetstappen: Skrell potetene og del dem opp i litt mindre biter. Ha dem i en kjele. Fyll opp kjelen med vann så vannet dekker potetbitene godt. NB! Ikke ha salt i vannet. Kok til potetbitene er helt møre. Sil vekk vannet.

Mos de varme potetbitene med en potetstamper. NB! Ikke bruk stavmikser. Ha først smøret i kjelen, og bruk potetstamperen til å mose smøret jevnt inn i den varme stappen ettersom det smelter. Ha så i crème fraîche og bland godt. Rør inn melk (se tips). Tilsett finhakket gressløk og smak til med salt.

Ha potetmosen i en serveringsskål.

Servering:
Server kjøttgryten varm med hjemmelaget potetmos ved siden av.

Tips

♥ Jeg liker å bruke høyrygg til denne type kjøttgryter. Siden det er meningen at gryten skal småkoke over lang tid, vil kjøttbitene bli veldig møre. Beregn minst 2,5 timer totalt til småputringen. Følg med på gryten innimellom slik at temperaturen på platen er riktig. Pass på at gryten ikke koker for kraftig, for det vil gjøre at kjøttet avgir for mye væske og blir tørt. Gryten skal bare så vidt småkoke / syde slik at kjøttet trekker i den varme væsken over lang tid.

♥ Jeg har brukt ferdigkjøpt, konsentrert oksekraft. Du kan alternativt bruke oksefond (2 stk (28 g) "fond du chef", kjøtt) og 5 dl vann, eller utblandet kjøttbuljong.

♥ Alkoholen i Guinnessen forsvinner ved den lange kokingen, men vær oppmerksom på at koffeinet i kaffen ikke gjør det. Dersom du skal servere gryten til barn som er sensitive for koffein, kan det faktisk gjøre at de får problemer med å sovne på kvelden. Bruk koffeinfri kaffe dersom du vil være sikker. Det går også fint å bytte ut kaffe med mer kjøttkraft.

♥ Potetmos med crème fraîche er deilig tilbehør. Den blir tykkere ved avkjøling, men da er det bare å røre inn litt melk eller varmt vann. Lag alternativt **Klassisk potetmos** eller **Mandelpotetstappe med hvitløk og smør**. Det blir selvsagt også godt med kokte poteter og/eller godt brød og smør.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/kjottgryte-med-guinness-irish-beef-stew