Daube de boeuf provençale (Kjøttgryte fra Provence)

Ingredienser



♥ 1,2 kg høyrygg (renset vekt, skjært i store terninger)
♥ 2 ss hvetemel
♥ 250 g bacon (i terninger eller striper)
♥ 4 ss olivenolje
♥ 2 løk
♥ 6 fedd hvitløk
♥ 750 g gulrøtter (renset vekt)
♥ 2 stangselleri
♥ 5 stilker frisk timian
♥ 2 stilker frisk rosmarin
♥ 5 laurbærblad
♥ 2 ss provencekrydder (se tips)
♥ 8 nellikspiker
♥ 5 einebær
♥ 3 skiver appelsinskall (se tips)
♥ 2 ss tomatpuré
♥ 7,5 dl fransk rødvin (1 flaske, se tips)
♥ kvernet salt og pepper
♥ 1 dl sorte oliven

Servering:
♥ ovnsstekte poteter med provencekrydder, eller
♥ hjemmelaget potetmos, eller
♥ pasta (tagliatelle), eller

♥ baguette / annet godt brød

Fremgangsmåte

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 salt og kvernet pepper mens de steker. Flytt kjøttbitene over i gryten etter hvert som de blir stekt.

Dryss hvetemel over de stekte kjøttbitene i gryten. Vend om slik at melet fordeler seg jevnt.

Stek deretter bacon i samme panne som kjøttbitene. Ha stekt bacon i gryten sammen med kjøttet.

Skjær løk i skiver og grovhakk hvitløksfeddene. Ha dette i samme panne med litt ekstra olivenolje. Stek løken på middels varme til løken har blitt blank og myk. Ha løken over i gryten.

Kutt gulrøtter og selleristenger i store biter og ha også dette i gryten.

Lag en *bouquet garni* av frisk timian, rosmarin og laurbærblad (se tips) og legg i gryten.

Dryss over provencekrydder. Legg også noen einebær, nellikspiker og remser appelsinskall i gryten (se tips) sammen med tomatpuré. Kvern over godt med salt og pepper.

Hell så i en hel flaske rødvin.

Sett på lokket og la gryten koke opp. Rør om i gryten. Slå ned varmen på platen og la gryten småkoke / trekke under lokk i ca. 3 timer (se tips).

Tilsett oliven helt på slutten av koketiden. Smak til om det trengs mer kvernet salt og pepper.

Fjern urtebuketten og einebær, nellikspiker og appelsinskall hvis du klarer å finne dem (det er ikke så nøye...□□).

Server kjøttgryten varm og nylaget. Her har jeg brukt **ovnsbakte poteter med provencekrydder** som tilbehør.

Tips

♥ I Daube provençale tilsettes kun rødvin som væske, ikke kjøttkraft. Bruk gjerne en fransk rødvin, men den trenger ikke å være dyr. Jeg brukte her en enkel rødvin på druen Cabernet Sauvignon. Rødvin laget på Pinot Noir eller Merlot passer også godt til denne gryten. Du trenger ikke å være bekymret for alkoholen fra rødvinen i gryten, for denne forsvinner så å si gjennom den lange kokingen, så det er ikke problem å servere maten til barn.

♥ Det er også godt å ha rødvin i glasset ved serveringen, men dette vil selvfølgelig da bare kunne gis til de voksne som vil ha alkohol til maten.

♥ Du kan gjerne også tilsette 1 dl konjakk i gryten sammen med rødvinen.

♥ 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 3 timer småkoking. 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 gjorde det ikke her, men det er populært å først marinere kjøttbitene i rødvin og krydderet i et par timer (eventuelt over natten). Husk da å tørke av kjøttbitene med litt kjøkkenpapir så de er tørre du steker dem, så de får god stekeskorpe. Rødvinsmarinaden har du deretter i gryten.

♥ I Daube provençale skal det helst også være bacon kuttet i strimler (kalles "*lardons*"). Jeg brukte her baconterninger, som også fungerer fint.

♥ En "*bouquet garni*" er rett og slett en urtebukett, som kan lages med friske eller tørkede urter. Jeg brukte her frisk timian og rosmarin, men tørkede laurbærblad (bruk gjerne friske laurbærblad hvis du har det). Bruk mathyssing til å surre urtene sammen. Mathyssing kjøpes i kjøkkenutstyrsbutikker. Fordelen med å lage en slik bukett i stedet for å legge urtene rett i gryten er at det blir lettere å fjerne urtene fra gryten før servering.

♥ **Herbes de Provence** (provencekrydder) er en krydderblanding som fås kjøpt i de fleste matbutikkene. Krydderblandingen består av tørkede krydderurter som er typiske for Provence-området i Frankrike. Akkurat hvilke krydder som brukes kan

variere, men ofte inngår timian, oregano, rosmarin, basilikum, merian, salvie og fennikelfrø. Har du ikke provencekrydder, kan du bruke tørket timian, oregano eller basilikum.

♥ Merk at særlig nellik, einerbær, appelsinskall og oliven vil gi denne kjøttgryten en annen smak enn det du kanskje er vant med. Bruk litt mindre av disse ingrediensene hvis du er usikker.

♥ Hvis du har lyst til å lage en klassisk, fransk kjøttgryte med rødvin, se oppskrift på helt fantastisk god **Boeuf bourguignon**!

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/daube-de-boeuf-provencale-kjottgryte-fra-provence