



## BONDENS EGNA LAMMGRYTA

ca 1 kg.lammkött grytbitar av( t.ex.bog e.l.bringa)

1 röd lök

1-2 vitlöksklyftor

Lammkrydda ,salt, svartpeppar

Scharlottenlökfond ca, ½ dl

1 grönsaksbuljongtärning, 5dl.vatten

( e1,4dl,vatten och 1dl rött vin.)

Bryn köttet och löken .

Krydda .tillsätt buljong , fond ,vatten och ev, vin.

Red med 1msk. Idealmjöl.

Koka ca.40 min på svag värme.

Servera med kokt potatis och en god sallad

**SMAKLIG MÅLTID!**