



Lena från Häggatorps köttgryta

Ingredienser:

1 ½ kg högre
smör till att bryna i
2-3 st vitlöksklyftor
1/2flaska teriyakisås
½ flaska glögg
½ dl kött fond
1 ½ msk sesamfrö

Tillbehör:

Jasminris och wokade grönsaker

Gör så här:

1. Skär köttet i strimlor och bryn tillsammans med den finhackade vitlöken.
2. Tillsätt teriyakisåsen, glöggen och sesamfröna. Låt sjuda länge, ca 2 timmar på svag värme. Om du vill tillsätt lite vatten
3. Koka riset, woka grönsakerna.

Lycka till!