Dragen högrev

Sveriges mest populära långkok. Gott, enkelt och sköter sig själv i ugnen.

4 portioner
Ugn 150 C

ca 600 g högrev*
1 gul lök, skalad och skuren i skivor*
4 vitlöksklyftor, skalade och skurna i bitar*
1 dl tomatketchup
1 msk farinsocker
1 msk spiskummin, malen
1 citron, saften*
1 1/2 tsk salt
1 tsk svartpeppar

Sätt ugnen på 150°C.

Lägg köttet i en gjutjärnsgryta. Lägg löken och vitlöken runt om köttet.
Blanda ketchup, farinsocker, spiskummin och citronsaft och bred detta på köttet.
Täck med lock och tillaga i ugnen i cirka 4 timmar.
Ta ut ur ugnen, dra isär köttet med en gaffel så det blir trådar.
Mixa löken med en stavmixer. Blanda köttet och löken i grytan.

Servera med grillade grönsaker.

**** Ingrediens ingår i matkassen***

WAPNÖ®