

Dragen (Pulled) högrev

4 portioner

600 g	högrev
1	gul lök, skalad och skuren i skivor
4	vitlösklyftor, 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



Gör så här:

1. Sätt ugnen på 150°C.
2. Lägg köttet i en gjutjärns gryta. Lägg löken och vitlöken runt om.
3. Blanda ketchup, farinsocker, spiskummin och citronsaft och bred detta på köttet.
4. Täck med lock och tillaga i ugnen i cirka 4 timmar.
5. Ta ut ur ugnen, dra isär köttet med en gaffel så att det blir trådigt.
6. Mixa löken med stavmixer. Blanda köttet och löken i grytan.
7. Servera med grillade grönsaker.