

LCHF: Färsgryta med bacon



Färsgryta med bacon och vitkål

4 portioner

500 g köttfärs

1 gul lök

1 paket tärnad bacon

Smör att steka i

500 g strimlad vitkål

3 dl grädde

1 dl crème fraiche

1 msk soja

1 msk dijonsenap

1 tsk salt

2 krm vitpeppar

1 msk kalvfond

Fräs bacon och lök i en gryta. Tillsätt köttfärsen och låt brynas, behöver ej finfördelas. Tillsätt strimlad vitkål och låt fräsa med några minuter. Häll i crème fraiche, grädde, salt, peppar, kalvfond,

soja och senap. Rör om och lägg på locket. Låt sjuda på svag värme ca 20-25 minuter. Rör om då och då.

Receptet kommer [härifrån](#).