

# PÅ TALLRIKEN:

MATBLOGG MED LOKALA RÅVAROR I FOKUS

## OXFOND



### Ingredienser:

- 2 kg köttben och/ eller mörghben från nöt
- Ca 2 l vatten
- 1 dl tomatpuré
- 2 stora morötter
- 1 pasternacka
- 2 gula lökar
- 1/2 purjolök
- 2 stjälkar selleri (kan uteslutas)
- Ca 1/4 rotselleri
- 1 litet knippe timjan
- 1 liten kvist rosmarin (kan uteslutas)
- 4 stjälkar persilja
- 4 lagerblad
- 10 svartpepparkorn
- 1 tsk salt

### Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Lägg köttbenen i en långpanna, tillsätt tomatpuré och blanda runt.
3. Rensa, skölj, skala och skär grönsakerna i grova bitar. Fördela grönsakerna i långpannan tillsammans med benen och rosta allt i ugnen i ca 30 minuter. Vänd runt efter halva tiden.
4. Ta ut plåten och lägg allt i en stor kastrull. Förslagsvis 10 liters eller stor nog att få plats med ben, grönsaker och vatten.
5. Fyll upp med vatten så att det täcker allt + ca 1 dm.
6. Koka upp och skumma bort skummet.
7. Tillsätt sedan alla kryddor.
8. Låt buljongen koka på låg värme utan lock i minst tre timmar. Skumma av om det behövs.
9. Sila av buljongen genom en finmaskig sil eller silduk.
10. Häll tillbaka buljongen i kastrullen och reducera ner ytterligare till ca halva mängden återstår.

Grattis! Du har nu investerat i en smakrik oxfond som garanterat ger riklig utdelning i form av goda såser, grytor mm.