

Boller i karry

4 personer

Ingredienser:

500 g hakket svinekød ca. 10 % fedt

1-1½ tsk salt

½ tsk peber

1 æg

1 løg, ca. 50 g

½-1 dl hvedemel

1- 1½ dl letmælk

Karrysauce

1 løg

30 g smør/margarine

1-2 tsk karry

3 spsk mel

4 dl bouillon

1 æble

1 dl fløde 13%

sukker

Tilbehør

4 dl ris

4 spsk mangochutney

Sådan skal du gøre:

1. Rør kødet med salt. Tilsæt peber, æg og revet løg. Tilsæt melet. Rør herefter mælken i. Stil farsen i køleskab til den skal bruges.
2. Kog risene i 7 dl vand med 1 tsk salt i 12 min. under låg. Lad dem derpå hvile til retten er færdig. Opløs bouillonterningen i 4 dl kogende vand.
3. Hak løget fint. Svits det i smørret sammen med karry i en sauterpande eller gryde. Rør melet i og kom bouillon i under piskning. Skræl æblet, skær det i tern og kom dem i saucen. Tilsæt fløden. Krydr med salt og peber.
4. Form farsen til kødboller med en dessertske og kom dem i saucen. Kog dem ved svag varme under låg i ca. 12 minutter til de er gennemkogte, ryst panden af og til. Smag saucen til med salt, peber og et drys sukker.
5. Servér retten rygende varm med mangochutney til.

Vi byder på lidt ekstra til 'kokken' i denne børnevenlige ret. Nyd før du går igang, eller mens du laver maden, det ekstra æble vi har pakket med.

Opskriften er venligst udlånt af [Landbrug](#) og Fødevarer

Næringsindhold pr. person:

Energi: 2990KJ (712 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	598	142	20
Kulhydrat	1196	285	40
Fedt	1196	285	40

