



 2 PORTIONER

 2 DAGES HOLDBARHED

 40 MIN. TILBEREDNING

Boller i karry



FAMILIE

Skønne og velkendte nudanske hverdagsretter for familien

Det skal du bruge

1 stk løg
300 g hakket svin/kalv
½ bæger æg pasteuriseret
1½ dl sødmælk
200 g ris hvide
½ terning bouillon grøntsag
1 tsk karry
2 stk æbler
4 spsk mangochutney

Du skal selv have:

Mel, Peber, Salt, Smør

Ugens Tips

Frys kødet ned, hvis du ikke kan nå at lave retten senest dagen efter levering.

Fremgangsmåde

- 1 Pil og halvér løg. Hak halvdelen til saucen og riv resten af løget til farsen.
- 2 Rør kødet med ½ tsk salt. Tilsæt lidt peber, ½ æg og revet løg. Tilsæt ¼-½ dl mel. Rør herefter ½-¾ dl mælk i. Stil farsen i køleskabet til den skal bruges.
- 3 Kog 200 g ris i 3½ dl vand med ½ tsk salt i 12 min. under låg. Sluk og lad dem hvile til retten er færdig. Kog vand til boullonen i en el-kedel, og opløs ½ terning i 2½ dl vand.
- 4 **Karrysauce:** Svits det hakkede løg i 15 g smør sammen med 1 tsk karry i en gryde eller dyb pande. Rør 1½ spsk mel i og kom bouillon i under piskning. Tilsæt 1 dl mælk. Krydr med salt og peber. Spæd med lidt kogende vand hvis sovsen bliver for tyk.
- 5 Form farsen til 10 kødboller og kom dem i saucen (de skal ikke forkoges men koges i saucen). Kog dem i saucen ved svag varme under låg i ca. 12 min. til de er gennemkogte, vend dem af og til. Smag saucen til med salt og peber.
- 6 Skræl imens æblerne, skær dem i tern og kom ternene i saucen og kog med de sidste 5 minutter.
- 7 Servér boller i karry med kogte ris og mangochutney.

Opskriften er venligst udlånt af VoresMad.dk.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 4.296 kJ / 1.027 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	26,7 g
heraf mættede fedtsyrer	12,1 g
Kulhydrat	148,4 g
heraf sukkerarter	44,0 g
Protein	48,3 g
Salt	9,0 g
Kostfibre	7,9 g

Allergener



Æg, Mælk, Selleri

Se indholdsdeklaration på bouillon på
retnemt.dk/ingredienslister



Vidste du at..

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.