



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

# Klassiske boller i karry med ris

## Det skal du bruge

*\*Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

1 stk løg  
300 (450)\* g hakket gris & kalv  
½ bæger pasteuriseret æg  
200 g basmatiris  
2 tsk karry  
1 stk æble  
1 pose hønsebouillon  
½ dl piskefløde  
1 pose mangochutney

## Du skal selv have:

Mel, Peber, Salt, Smør

## Fremgangsmåde

- 1 Pil og riv løg. Rør kødet med ½ tsk salt. Tilsæt ½ dl mel, peber, æg og halvdelen af det revede løg. Rør herefter ¾ dl vand i. Stil farsen i køleskab til den skal bruges.
- 2 Kog ris i 3½ dl vand med ½ tsk salt i 12 min. under låg. Sluk og lad dem hvile til retten er færdig.
- 3 Form farsen til 10 (15)\* kødboller. Sæt en gryde over med 6 dl vand. Vandet skal næsten koge. Lad bollerne simre i ca. 12 min. De skal være gennemtillberedte. Tag bollerne op af gryden og gem vandet.
- 4 Del æble, fjern kernehuset og skær i tern.
- 5 I en anden gryde svitses resten af løget i 1 spsk smør uden det tager farve. Tilsæt karry og 1½ spsk mel og rør godt rundt til en ensartet masse. Tilsæt ca. halvdelen af kogelagen fra bollerne lidt efter lidt til sauceen har passende konsistens. Tilsæt æble og bouillon og lad det småkoge i 5 min. derefter tilsættes fløde og lad det koge igennem. Smag til med salt og peber.
- 6 Kom bollerne tilbage i sauceen og varm godt igennem.
- 7 Servér boller i karry med kogte ris og mangochutney.

## Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri

## 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.



## Næringsværdier

Energi pr. portion: 4.116 kJ / 984 kcal  
(4.656 kJ / 1.113 kcal)\*

Indhold Pr. portion \*(2+)

Fedt 32,8 (40,3)\* g  
heraf mættede fedtsyrer 16,1 (18,5)\* g

Kulhydrat 126,9 (127,2)\* g  
heraf sukkerarter 31,2 g

Protein 45,2 (60,2)\* g

Salt 8,4 (8,5)\* g

Kostfibre 5,2 g