

Boller i karry

10 personer

INGREDIENSER:

900 g hakket kyllingekød
4-5 tsk fint salt
2 æg
5 spsk revet løg
Kværnet peber / 1 tsk sambal oleek
6 spsk hvede mel
1-2 dl mælk
3 dl grøntsagsbouillon

150 g smør
2-3 store løg grofthakkede
3 spsk god karry
6 spsk hvedemel
2 l grøntsagssuppe
2-3 dl fløde
4 æbler i tynde både
Hertil brune ris

TILBEREDNING:

Rør kyllingekød sejt med salt. Bland æg, revet løg, kværnet peber og hvedemel i og rør mælken i.

Stil farsen på køl. Varm en gryde op med grøntsagsbouillon til kogepunktet. Form små boller med en varm ske og kom bollerne i grøntsagsbouillon. Det må ikke koge men skal småsimre til bollerne kommer op til overfladen. Hæld bollerne fra bouillon og dæk dem til så de ikke tørrer ud. Gem bouillon til saucen.

Saucen: Varm smørret op i en gryde med løg, karry og sautes uden at det brænder på. kom mel i og rør det rundt så det bager lidt af. Kom bouillon i lidt af gangen og pisk det godt, så det ikke klumper.

Lad saucen koge godt igennem, kom fløde i og smag til med salt og peber.

Kom boller og æbler i inden servering og server med brune ris.

Velbekomme

Hakket kylling 6 % fedt
Energi pr. Portion; 3646 kJ/ 868 kcal

Protein: 20,3 %
Kulhydrat: 62,9 %
Fedt: 16,8 %

Hakket kylling 10 % fedt
Energi pr. Portion; 3816 kJ/ 908 kcal



Protein: 18,3 %
Kulhydrat: 60,1 %
Fedt: 21,6 %