



1 portion

3 kødboller á ca. 45 g.
200 g kogte fuldkornsrís,
150 ml karrysauce
110 g råkost

Boller i karry

10 portioner.

Serveres med fuldkornsrís og fx "Råkost med rosiner"

Kødboller

650 g hakket kalv og flæsk 6 %
2 små æg
2 dl hvedemel
1 stort løg
4 dl sødmælk
1 spsk groft salt og lidt sort peber
vand til kogning
1 tsk salt til kogevandet

- Rør kødet med salt i en røremaskine ca. x min.
- Hak løget fint (kan gøres på foodprocessor)
- Rør æg, mel, løg og peber i farsen i røremaskinen

- Mælken tilsættes lidt af gangen, mens der stadig røres Konsistensen skal forblive fast nok til at kunne formes til boller
- Stil farsen tildækket på køl og lad den hvile i ca. 30 min.
- Form farsen til boller med en spiseske i hånden. Hver kødbolle skal veje ca.45 g
- Bring vand med salt, i kog
- Når vandet koger lægges kødbollerne i, vandet skal kun simre. Kødbollerne er færdige, når de stiger op til overfladen af vandet, men lav et tjek for at være sikker

Karrysauce

3 mellemstore løg
 1 stort mad æble
 ½ gulerod
 1 pastinak
 80 g knoldselleri 4 spsk. god stærk karry
 1,2 l kogevand fra kødboller
 1 dl minimælk
 ½ dl piskefløde
 2 spsk olie
 1 tsk citronsaft
 1 spsk groft salt
 1 tsk sort peber
 3 spsk hvedemel
 ¾ dl vand til jævning

- Hak løg, gulerødder og pastinak groft. Skær æblerne i både og fjern kernehuset
- Opvarm olien i en gryde og sauter løg, æbler, gulerod, pastinak og selleri, de må ikke tage farve. Tilsæt karrypulver og sauter videre i nogle minutter
- Tilsæt kogevandet fra kødbollerne, salt, peber til grønsagerne og lad det koge til grønsagerne er kogt ud – ca. 30 min.
- Blend grønsager og væske til en ensartet konsistens. Tilsæt mælk og lad sovsen koge op
- Udrør mel i vand og rør det i sovsen gennem en sigte for at undgå klumper, kog sovsen op i et par minutter
- Tilsæt fløde og smag til med citronsaft, salt og evt. mere karry (karryen i så fald svitses i olie et par minutter før den tilsættes sovsen)
- Når sovsen har den rette smag og konsistens blandes de færdigkogte kødboller i

Ernæring

Pr. portion:

Energi 2815KJ

Fedt 24,5g

Kulhydrat 74,5g

Protein 38g

Grønt/frugt 95g

Råkost med rosiner

Tilbehør til 10 personer

Serveres til fx "Lasagne"

900 g gulerødder
350 g hvidkål
1 ½ dl rosiner (90 g)

Dressing

2 spsk citronsaft
1 ½ spsk olivenolie
½ tsk Salt

- Rør citronsaft, olie og salt til en dressing
- Skræl gulerødderne. Snit gulerødder groft og hvidkål meget fint
- Bland gulerødder og hvidkål med rosiner og dressingen

Pakkevejledning

- Dagens ret sælges i "Jump to go box" de varme i den store og tilbehøret ved siden af i den lille box
- I cafeen anrettes på tallerken

