

GRUPPE 1

## Boller i karry

# Krydderiblanding

### Det skal I bruge

#### Krydderiblanding

Giver 1,5 dl.

2 spsk. korianderfrø  
1 spsk. hel spidskommen  
½ spsk. hel sort peber  
1/4 spsk. stødt nellike  
½ spsk. bukkehornsfrø  
½ spsk. sennepsfrø  
½ spsk. salt  
1/4 spsk. revet muskatnød  
½ spsk. gurkemejepulver  
½ spsk. stødt ingefær

### Sådan gør I

#### Krydderiblanding

Rist korianderfrø, hel spidskommen, hel sort peber, bukkehornsfrø og sennepsfrø på en tør pande ved middel varme i ca. ½-1 minut, indtil det begynder at dufte.

Knus de hele krydderier i en krydderikværn eller i en morter, og bland dem sammen med stødt nellike, salt, revet muskatnød, gurkemejepulver og stødt ingefær.

Opbevar den færdige krydderiblanding i en lufttæt beholder. Det kan fx være et syltetøjsglas eller lignende.



## Boller i karry

# Karrysauce

### Det skal I bruge

#### Karrysauce

30 g frisk ingefær

2 løg

1 æble

90 g smør

5,5 spsk. karry

70 g mel

2 dl æblemost

8 dl kogevand fra

kyllinge-bønnebollerne

2 dl fløde

3 tsk. sukker

½ dl æblecidereddike

salt

peber

### Sådan gør I

Skrab ingefæren ren med en ske, og hak den groft. Scan QR-koden og se hvordan.

Skær løg og æble i grove stykker, og svits det af i en gryde med smør, til løgene er glasklare.

Tilsæt karry og mel, og rist det af et par minutter.

Tilsæt æblemost, kogevand, fløde, sukker og æblecidereddike, og rør det godt sammen. Lad det simre i 10-15 minutter, til æblerne er helt møre.

Tilsæt ingefær.

Blend saucen med en stavblender, og smag til med salt, peber og æblecidereddike.

Kom kyllingebollerne op i saucen inden servering, og lun saucen igennem.



GRUPPE 1

## Boller i karry

# Ris

### Det skal I bruge

#### Ris

400 g ris  
vand  
salt

#### Tilføj evt.

5 kardemommekapsler  
½ spsk. hel spids-  
kommen

### Sådan gør I

Skyl risene grundigt i koldt vand, så I får skyllet stivelse fra riskornene væk.

Kog risene efter pakkens instruktioner, evt. med kardemomme-kapsler og spidskommen.

Løsn forsigtigt risene med en gaffel inden servering.



## Boller i karry

# Kyllingekødboller med hvide bønner

### Det skal I bruge

#### Kyllingefars

500 g hakket kylling  
2 dåser smørbonner  
120 g hvedemel  
2 løg  
4 æg  
2 tsk. salt  
2 tsk. peber

#### Kogevandet

1 tsk. salt  
2 laurbærblade  
1 løg

#### Topping

2 æbler  
1 bundt persille

### Sådan gør I

Put kylling og salt ned i foodprocessoren. Kør det sammen i cirka 30 sekunder. Tag kyllingen op, og put den i en skål.

Pil løgene, skær dem i grove tern, og kom dem i foodprocessoren.

Dræn bønnerne, og kom dem ned i foodprocessoren

Tilføj hvedemel, salt og peber.

Blend på foodprocessoren, til det ligner grove brødkrummer.

Put massen ned til kyllingen, tilføj æg og rør det hele sammen.

Sæt farsen på køl i 20 minutter.

Sæt en gryde med vand over og kog det op. Tilføj salt, laurbærblade og et løg skåret i grove stykker for at give vandet smag.

Form bollerne med en spiseske. De skal være på størrelse med en valnød.

Sænk dem forsigtigt ned i kogevandet. Vandet må ikke bulderko-ge.

Bollerne er færdige, når de kommer op til overfladen - det tager cirka 5-7 minutter.

Tag dem forsigtigt op af vandet med en hulske, og læg dem til side.

Husk at gemme kogevandet.

#### Topping

Skyl æblerne, og skær dem i små tern.  
Hak persillen.



