

Boller i karry med rodfrugter og ananas

ca. 4 pers



500 g hakket svinekød - eller kylling max 10 % fedt.
1 tsk. salt, peber, 1 æg
1 dl havregryn
Ca. 1 dl skummet - eller minimælk

Tilbehør:

Frisk ananas skåret i stykker (eller fra dåse uden tilsat sukker)
evt. brune ris .

Karrysauce:

Lidt olivenolie, 2-3 tsk. Karry
200 g selleri
3 gulerødder
4 dl af kogevandet fra kødbollerne
1 spsk. Maizena

Bland alle ingredienser til kødbollerne.

Bring 2 l vand i kog.

Form små kødboller af farsen, og tag dem op af vandet når de kommer op til overfladen.

Gem 4 dl kogevand.

Skær selleri og gulerødder i grove tern . Svits dem i lidt olie og tilsæt karry.

Tilsæt kogevandet,. Lad retten koge i ca. 5 min.

Jævn med Maizena oprørt i vand.

Kom kødbollerne i saucen og kog i ca. 3 min.

Server retten med ananas og evt. med brune ris. (undlades ved 1100 kcal diæt.