



Svéd húsgolyók tejszínes-zöldségszószban

Hozzávalók négy személyre:

24 darab Svéd húsgolyó (a Svéd shopban megvásárolható), 1 csipet bio citromsó, 1 csipetnyi bio kakukkfű, 1 csipet bio darált bors (a földszinti Bio shopban megvásárolható), 3 dl tejszín, 30 dkg vegyes zöldségkeverék (lehet mélyhűtött is), 1 gerezd fokhagyma, 4-5 levél friss bazsalikom, 1 csokor petrezselyem zöldje, só, 2-3 evőkanál olívaolaj.

Egy nagy serpenyőben forrósítsd fel az olívaolajat, add hozzá az összezúzott fokhagymát, és jól forrósítsd össze, hogy az illóolajok jól kioldódjanak a forró olajban. Utána tedd bele a húsgolyókat majd lassú lángon süsd legalább 5-6 percig. Sütés közben fakanállal kevergesd, hogy minden oldalán át tudjon párolódni. Add hozzá az előkészített zöldségeket, és öntsd fel a tejszínnel. Fűszerezd összetépkedett bazsalikom és petrezselyem levéllel, darált borszal, kakukkfűvel, citromsóval és ízlés szerint ízesítsd sóval. Pár perc alatt párold készre.

Köretnek párolt rizst, vagy petrezselymes burgonyát kínálj hozzá.



Kaldeneker György receptje