

Aarhusgryden

- Spis den i fællesskab

INGREDIENSER

(Til 4 personer)

Kødboller

400 g hakket kyllingekød

2 tsk. salt

Peber

1 løg

2 æg

1 dl mælk

1 dl hvedemel

4 laurbærblade eller karryblade – eller en blanding

Karrysovs

1 løg

1 æble

2 spsk. olie, fx olivenolie

3 spsk. karry

2 cm skrællet, revet ingefær

1 tsk. friskhakket chili

2 spsk. hvedemel

0,75 l kogelage fra kødbollerne

1 dåse kokosmælk

salt, peber

saft og revet skal fra ½ citron

2 spsk. honning

4 stk. forårsløg

2 stk. gulerødder

Grønt tilbehør

¼ hvidkål

½ tsk. salt

citronsaft

ramsløg

Perlebyg

3 dl perlebyg (alternativt brune ris, bulgur eller andre hele korn)

5 dl vand

salt

FREMGANGSMÅDE

Kødboller:

Rør først det hakkede kyllingekød med salt og peber. Det skal æltes godt sammen.

Skræl og hak løget, og rør så æg, hakket løg, mælk og mel i farsen. Ælt det yderligere godt sammen. Sæt farsen i køleskabet i ca. 30 min.

Sæt en stor gryde med vand over med salt og laurbærblade (eller karryblade) og kog op. Form runde boller af kyllingefarsen og læg dem i det kogende vand. Kog evt. en lille bolle først for at tjekke om tilsmagningen er den rette.

Skru ned for varmen og lad kyllingebollerne simre stille og roligt i ca. 5 min. Tag kyllingebollerne op af lagen og læg dem på en tallerken. Gem kogelagen til karrysovsen.

Karrysovs:

Skræl gulerødderne. Skær forårsløg og gulerødder i grove stykker og steg dem i olie i en gryde i ca. 2 min. Tilsæt karry, chili og mel og steg videre i yderligere 1 min. Tilsæt kogelagen og kokosmælk. Lad herefter sovsen koge igennem i 15-20 min. ved svag varme.

Smag så sovsen til med salt, peber, ingefær, honning og citronsaft- og skal. Kom de kogte kyllingeboller i sovsen, og varm det hele godt igennem. Smag evt. til igen efter kyllingebollerne er tilsat.

Perlebyg:

Kog vand og perlebyg op, skru herefter ned for varmen og lad simre ved svag varme i ca. 20 min. eller til byggene (korn) er møre. Smag til med salt.

Grønt tilbehør:

Hak hvidkålen fint og mos kål og salt med hænderne til kålen bliver saftig. Hak ramsløg groft og vend det hele sammen og smag til med citronsaft.

Anretning:

Server karryretten med kogte perlebyg og hvidkålssalat på toppen og pynt med friske blade af ramsløg.

Markedsfør

Fotografér, del og vis, at du/I er en del af de 25.000 Aarhusianere som spiser sammen i uge 17

#aarhusgryden

#danmarkspisersammeniaarhus

Aarhusgryden

- Spis den i fællesskab

INGREDIENSER – VEGETARISK VERSION

(Til 4 personer)

Flækærteboller

3 dl kogte flækærter (eller røde linser)
2 forårsløg
1 fed hvidløg
1 tsk. stødt spidskommen
1 tsk. stødt chili
1 æg
5 spsk. hvedemel (eller risemel)
salt og peber
olie til stegning

Karrysovs

1 løg
1 æble
2 spsk. olie, fx olivenolie
3 spsk. karry
2 cm skrællet, revet ingefær
1 tsk. friskhakket chili
2 spsk. hvedemel
0,75 l grøntsagsbouillon
1 dåse kokosmælk
salt, peber
saft og revet skal fra ½ citron
2 spsk. honning
4 stk. forårsløg
2 stk. gulerødder

Grønt tilbehør

¼ hvidkål
½ tsk. salt
citronsaft
ramsløg

Perlebyg

3 dl perlebyg (alternativt brune ris, bulgur eller andre hele korn)
5 dl saltet vand

FREM GANGSMÅDE

Flækærteboller

Mos de kogte flækærter. Hak forårsløg og hvidløg fint og bland med resten af ingredienserne til en ensartet masse.

Form flækærtefarsen til små frikadeller og steg dem i olie.

Karrysovs:

Skræl gulerødderne. Skær forårsløg og gulerødder i grove stykker og steg dem i olie i en gryde i ca. 2 min. Tilsæt karry, chili og mel og steg videre i yderligere 1 min. Tilsæt grøntsagsbouillon og kokosmælk. Lad herefter sovsen koge igennem i 15-20 min. ved svag varme.

Smag så sovsen til med salt, peber, ingefær, honning og citronsaft- og skal. Kom de stegte flækærteboller i sovsen, og varm det hele godt igennem. Smag evt. til igen efter flækærtebollerne er tilsat.

Perlebyg:

Kog vand og perlebyg op, skru herefter ned for varmen og lad simre ved svag varme i ca. 20 min. eller til byggen (korn) er møre. Smag til med salt.

Grønt tilbehør:

Hak hvidkålen fint og mos kål og salt med hænderne til kålen bliver saftig. Hak ramsløg groft og vend det hele sammen og smag til med citronsaft.

Anretning:

Server karryretten med kogte perlebyg og hvidkålssalat på toppen og pynt med friske blade af ramsløg.

Markedsfør

Fotografér, del og vis, at du/I er en del af de 25.000 Aarhusianere som spiser sammen i uge 17

#aarhusgryden

#danmarkspisersammeniaarhus