



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

# Kyllingedeller med rustik karrysauce, blomkål og gulerødder

## Ris

135 g basmatiris

## Fars

1 fed hvidløg

½ stk løg

350 g hakket kylling

1 stk æg

1 spsk mel\* <sup>b</sup>

## Grøntsager

1 stk gulerod

½ stk porre

½ stykke blomkål

## Rustik karrysauce

½ stk æble

1 pose karry

½ stk løg

2 dl mælk

½ pk dild, frisk

½ spsk smør <sup>b</sup>

1 spsk mel\* <sup>b</sup>

½ dl vand <sup>b</sup>

## Det skal du selv have

salt <sup>b</sup>

peber <sup>b</sup>

olie <sup>b</sup>

<sup>b</sup> basisvare

- Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- Fars:** Pil og pres hvidløg. Pil løg, riv den ene portion og gem resten. Rør hvidløg, revet løg, kyllingekød, æg, mel, lidt salt og peber til en sammenhængende og fast fars. Sæt farsen i køleskabet til den skal bruges.
- Grøntsager:** Skræl gulerødder og rens porre. Skær i grove stykker på ca. 2x2 cm. Del blomkål i små buketter. Damp grøntsagerne i lidt letsaltet vand i 5-7 min.
- Kyllingedeller:** Tag farsen ud af køleskabet og form 4-5 små frikadeller pr. person. Varm olie op på en pande ved høj varme. Brun dellerne ca. 2 min. på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem ca. 7 min. til de er gennemstegte. Vend jævnligt.
- Rustik karrysauce:** Skyl æble og fjern kernehuset. Skær æble og resten af løget i tern. Varm lidt smør op i en gryde og svits karry og løg ca. 2 min. til de er bløde, kom mel på og rør rundt. Tilsæt æble og steg ca. 1 min. under omrøring. Tilsæt mælk og vand, lidt ad gangen og lad saucen koge ca. 4 min. Smag til med salt og peber.
- Pluk dild og brug det som pynt. Servér med grønt og ris.