

Indiske kjøttboller med himmelsk currysaus



Hohoi! Denne middagen skal jeg si var en skikkelig høydare! Krydrede kjøttboller proppfulle av smak og en lettvint og kremet currysaus med et lite kick. Sunn og rask hverdagsmiddag som jager vekk all januarblues. Vel bekomme! ☐

Du trenger:

(til ca 4 personer)

Til kjøttbollene:

600g kjøttdeig av svin, du kan også bruke tilsvarende mengde annet kjøtt

1 medium løk, grovhakket

1 egg, kjapt pisket sammen

50 gram brødsmuler av feks loff

0,5-1 rød chili, rensset for hinner og frø og skåret i skiver

2 ts revet ingefær

1 ts garam masala krydder

2 ss hakket koriander

1 ts havsalt

litt nykvernet pepper

olivenolje til å smøre stekebrettet

Til sausen:

1 ts rød karripasta (fra glass)

2 ts revet ingefær

1 fedd hvitløk

4 tomater, finhakket

250 ml kokosmelk

1,5 dl vann

0,5 stor terning kyllingbuljong

Evt litt sitronsaft (smak deg frem)

2 ts brunt sukker

Sett ovnen på 250 grader varmluft og smør et stekebrett med olivenolje.

Finn frem en foodprosessor og ha i løk, ingefær og chili. Kjør til finhakket. Skrap ned fra kantene med en slikkepott. Ha i resten av ingrediensene til kjøttbollene og kjør til alt er

blandet. Form runde, rustikke boller med en teskje og feks en iskremskje og sett på stekebrettet. Stek midt i forvarmet ovn i 8 minutter.

Slik lager du sausen: Ha litt olje i en stor stekepanne og ha i ingefær og hvitløk. La surre et minutt på medium varme før du har i karripasta. Stek et minutt til før du har i tomatene og lar alt kose seg i ca 3 minutter. Tilsett så kokosmelk, vann og buljong og la alt småkoke i 5 minutter. Rør til slutt inn sukker og evt pittelitt sitron (smak først). Varm kjøttboller i saus og server med ris og grønnsaker etter eget ønske. SPIS.