



Švédske mäsové guličky

Ingrediencie

- 200 g Bravčové mäso mleté
- 200 g mleté hovädzie mäso
- 1 kus biely rožok
- 1 menšie cibuľa
- 3 lyžice maslo
- 1 kus vajce
- 100 ml mlieko
- 1 štipka mlete nové korenie
- 0.5 lyžička mletý zázvor
- 1 kocka MAGGI Hovädzí bujón
- 1 štipka soľ
- 1 štipka čierne korenie
- 200 g Smotana
- 1 lyžica hladká múka
- 1 lyžička pikantná horčica
- 1 kus petrželová vňať
- 3 lyžice brusnicový džem

Postup

1. Rožok alebo žemľu nakrájajte na maličké kocky a namočte ich do mlieka.
2. Cibuľu nakrájajte najemno a orestujte ju do sklovita na masle.
3. Teraz zmiešajte oba druhy kvalitného mletého mäsa s pečivom nasiaknutým mliekom. Pridajte orestovanou cibuľku, vajce, mletý zázvor a nové korenie (to stačí rozdrviť v mažiari, ak nemáte namletý), soľ a korenie. Ja túto mäsovú zmes nechávam v izbovej teplote asi 20 minút odpočívať.
4. Potom si z hotového cesta urobte malé guľôčky. Odporúčam si namočiť ruky, aby sa cesto nelepilo. Guličky osmažte na oleji zo všetkých strán. Hotové guličky nechajte v zakrytej miske, aby moc nevychladli.
5. Z panvice, v ktorej ste smažili guľôčky, vyberte pripálené kúsky a vylejte zvyšok omastku. Nechajte v nej rozpustiť 2 lyžice masla, zasypte ho múkou a usmažte svetlú zápražku. Túto teraz zalejte Maggi Hovädzím bujónom, dôkladne metlou prešľahajte a varte ju asi 10 minút. Nakoniec do omáčky pridajte smotanu na šľahanie, soľ a korenie podľa chuti a nechajte ju krátko prevariť. Omáčku môžete zvýrazniť 1 lyžičkou pikantnej horčice. Do horúcej omáčky môžete nechať rozpustiť kúsok masla na zjemnenie.
6. Mäsové guľky s omáčkou podávajte s čerstvou petržlenovou vňaťou, brusnicovým džemom a zemiakovou prílohou.

45

4

sacharidy	33.23 g
energie	539 kcal
tuky	32.8 g
proteín	28.72 g