

Recept

Persiljebollar & morotscurry

Serveras med matvete

Ingredienser Persiljebollar

2 dl	riven rå potatis
1 dl	vita bönor (torkade, blötlagda kokta i smakrikt vatten)
3 dl	mycket persilja helst färsk
1 dl	grovmalda solrosfröer
3 dl	kokta gröna linser (gärna lite kärna)
ca 1 st	riven vitlök
1 st	finhackad lök
0,5 dl	maizena eller potatismjöl

Gör så här

Mixa de vita börnorna till en massa, halvmixa linserna, tillsätt resten av alla ingredienser, smaka av. Provstek gärna om de håller ihop, om inte, mer mjöl eller riven potatis (beror lite hur mkt stärkelse man får kvar i linserna tex.).

Ingredienser Morotscurry

1 st	gul hackad paprika
2-3 st	hackad morot
3-4 cm	riven ingefära
0.5-1 st	hackad chili
0.5 st	riven vitlök
1 st	finhackad lök
ca 2dl	crème fraiche eller ifraiche (beror på allergi) går även att utesluta men det blir krämigare med. Kokosgrädde funkar jättebra (dock inte svenskt).

Gör så här

Fräs allt, tillsätt vatten så det nästan täcker och låt koka tills allt blir mjukt, sedan mixa till en slät sås. Smaka av med salt och peppar och eventuellt någon crème fraiche.

Servera gärna måltiden med något slags gryn, tex. matvete (koka riset i gurkmeja och buljong så blir färgen mycket trevligare. Toppa med hackade örter.

Tack Skövde kommun för receptet!

