Bollefrikassé

Ingredienser



Kjøttboller:
♥ 800 g svinekjøttdeig
♥ 2 ts salt
♥ 3 ss potetmel
♥ 1 ts ingefær
♥ 1 ts muskat
♥ 0,25 ts kvernet pepper
♥ 2 dl kald helmelk

Kjøtt- og grønnsakskraft:
♥ 2 løk
♥ 2 ss smør
♥ 1,5 liter vann
♥ 3 chef du fond, kjøtt (à 28 gram, se tips)
♥ 1 laurbærblad
♥ 5 gulrøtter
♥ 0,5 sellerirot
♥ 1 purreløk

Hvit saus til bollefrikassé:
♥ 3 ss smør
♥ 3 ss hvetemel
♥ 8 dl kjøtt- og grønnsakskraft (se ovenfor)
♥ 3 dl kremfløte
♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ kokte poteter
♥ frisk persille
♥ flatbrød og smør

Fremgangsmåte

Kjøttboller:
Ha svinekjøttdeig i en food processor. Tilsett salt og kjør dette sammen til en glatt kjøttmasse. Tilsett potetmel og krydder og kjør videre til dette blader seg jevnt med kjøttet. Spe så med litt og litt av melken og kjør dette sammen til melken er godt inkorporert.

Form runde kjøttboller med en spiseskje og juster fasongen med hendene (dette er klissete, så skyll hendene ofte i kaldt vann). Legg kjøttbollene på et fat så de er klare for å trekkes i kraften.

Kjøtt- og grønnsakskraft:
Rens 1 løk og skjær den i skiver. Ha løken i en stor gryte sammen med smør. Stek løken på middels varme til den blir blank og gyllen.

Tilsett vann, kjøttfond (eller kjøttbuljong, se tips) og laurbærblad. Varm opp til kraften er kokende varm.

Senk varmen på platen og legg kjøttbollene forsiktig ned i kjøttkraften. La kjøttbollene trekke i den varme kraften i ca. 30 minutter (kraften skal ikke koke, se tips).

Løft kjøttbollene deretter ut av kraften og over i en bolle. Dekk til slik at kjøttbollene ikke blir tørre på overflaten.

Kutt opp den andre løken, gulrøtter, sellerirot og purreløk.

Ha løk, gulrøtter og sellerirot i kjelen med den samme kraften som kjøttbollene har trukket i. La grønnsaksbitene småkoke i ca. 10 minutter. Tilsett så purreløk i skiver og la det hele småkoke i ca. 5 minutter til.

Løft de kokte grønnsakene ut av kraften.

Sil nå kraften som både kjøttbollene og grønnsaksbitene har kokt i (jeg pleier da å få ca. 8 dl ren kraft).

Hvit saus til bollefrikassé:
Smelt smøret i kjelen og tilsett hvetemelet. Rør dette sammen til en jevning.

Spe med den silte kjøtt- og grønnsakskraften, litt og litt, mens du visper slik at du får en klumpfri saus.

Tilsett kremfløten og visp sausen jevn. Smak til med kvernet salt og pepper.

Legg forsiktig de kokte grønnsakene i den hvite sausen.

Legg deretter kjøttbollene i den hvite sausen.

Vend rundt slik at alt i gryten blander seg, og varm opp på middels varme slik at gryten blir skikkelig gjennomvarm.

Serveres sammen med kokte poteter og et dryss persille. Flatbrød og smør er tradisjonelt tilbehør.

Tips

♥ Jeg har her brukt 3 stk chef du fond, kjøtt løst opp i 1,5 liter vann. Du kan alternativt bruke 3 kjøttbuljongterninger som du løser opp i 1,5 liter vann, eller så kan du bruke 1,5 liter ferdigkjøpt kjøttkraft.

♥ Ikke øk mengden vann, for det er meningen at kraften skal få skikkelig god og konsentrert smak av både kjøttbollene og grønnsakene.

♥ Det er viktig at kjøttbollene ikke koker, men kun trekker i den varme kraften i ca. 30 minutter. Dette gjør at kjøttbollene blir skikkelig saftige.

♥ Du kan variere grønnsakene, for eksempel passer det også bra med persillerot og kålrot.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/bollefrikasse