VEČERA ZA 30 MINÚT:

Švédske mäsové guľôčky



INGREDIENCIE (2 PORCIE)

NA MÄSOVÉ GUĽÔČKY

150 g mletého hovädzieho mäsa
150 g mletého bravčového mäsa
1 žĺtok
40 g strúhanky
1 malá cibuľa
3 lyžice olivového oleja
čerstvá petržlenová vňať,
príp. pažítka
soľ
čerstvo mleté čierne korenie
štipka (1/4-1/2 lyžičky)
muškátového orieška

NA OMÁČKU

200 ml hovädzieho vývaru
1/2 lyžice hladkej múky
50 ml sladkej smotany
soľ a čierne korenie

1. Najskôr si pripravíme cibuľu (nakrájame nadrobno) a bylinky (nasekáme).

2. Cibuľu opečieme na panvici dozlata a dáme trochu schladiť. Potom ju zmiešame s mäsom a bylinkami. Pridáme strúhanku, žĺtok a muškátový oriešok a zmes osolíme a okoreníme. Všetko dôkladne premiešame alebo ešte lepšie spojíme rukami.

3. Potom pripravíme guľôčky (priemer cca 3 cm) a necháme ich chvíľku odpočinúť.

4. Pripravíme si zemiaky: varíme ich v slanej vode 15-20 minút. (Odporúčame po 15 minútach vytiahnuť 1 zemiak a pustiť ho z miernej výšky na tanierik. Ak sa rozsype, sú zemiaky tak akurát.)

5. Kým sa uvaria zemiaky, môžeme dokončiť guľôčky: poukladáme ich na rozpálenú panvicu a opekáme 15 minút na miernom plameni.

6. Z výpeku z mäsa pripravíme aj omáčku: pridáme vývar, smotanu, vmiešame múku, osolíme a okoreníme. Miešame, pokiaľ omáčka nezhustne (cca 3-4 minúty).