

# SUND SVENSK PØLSERET

Helt forrygende sund svensk pølseret, der smager fuldstændig som den traditionelle. I denne udgave er der blot skruet ned for fedtprocenten, op for de skønne grøntsager og sidst men ikke mindst, er der også skruet op for den dejlige smag.

Til

- 1 kg kartofler
- 10 kyllingepølser
- 1 spsk olie
- 2 løg
- 2 gulerødder
- 1 squash
- 1 ½ spsk paprika
- 1 ds tomatpuré (140 g)
- 2 dl madlavningsfløde (8%)
- 3 dl minimælk
- salt
- peber
- evt. ½ tsk karry
- 1 bdt purløg

## FEDTFATTIG

→ [Vind en ferie til 25.000 - Klik her](#) ←

Skræl kartoflerne, og skær dem i mindre stykker. Kog dem i letsaltet vand, til de er møre, men stadig har bid. Hæld vandet fra, og lad kartoflerne stå og dampe af.

Skær kyllingepølserne i mundrette stykker. Brun dem af i olien ved middel varme. Hak imens løgene fint, og riv gulerødderne. Flæk squashen på langs, fjern kernerne i midten med en ske, og riv også squashen. Tilsæt løg og paprika, når pølserne har fået farve, og lad det stege i ca. fem minutter. Kom grøntsagerne og tomatpuréen i, og rør godt rundt. Tilsæt madlavningsfløde og minimælk. Vend forsigtigt kartoflerne i, så de ikke går i stykker, og lad retten simre ved middel varme i 10 minutter.

Smag til med salt, peber og evt. karry.

Servér retten med finthakket purløg drysset på toppen.

Ledte du efter en mere traditionel opskrift på svensk pølseret?

