



Összetevők 4 fő részére

♦ = Kotányi Produkta

A húsgolyókhöz

300 g	Vegán darált hús
1 fej	Hagyma
4 ek	Repceolaj
100 g	Zsemlemorzsza
2 tk	♦ Tengeri só, durva szemű
1 tk	Szefűbors, őrölt
1 csipet	♦ Szerecsendió, egész

A mártáshoz

4 ek	Búzaliszt
400 ml	Zöldségalaplé
200 ml	Vegán tejszín
1 csipet	Szefűbors, őrölt
1 tk	♦ Tarkabors, egész
1 tk	♦ Tengeri só, durva szemű
3 ek	Szójaszósz

A petrezselymes burgonyához

1 kg	Újburgonya
50 g	Vegán vaj
1 csésze	Friss petrezselyem
1 tk	♦ Tengeri só, durva szemű
1 üveg	Vörösfőnya dzsem

Vegán, svéd húsgolyó

⌚ 45–60 Perc ♡ ♡ ♡

Elkészítés

- 1 Az első lépésben beáztatjuk a szójahúst. Felöntjük forró vízzel, és hagyjuk, hogy megduzzadjon. Áztassuk körülbelül tíz percig. Ezután leszűrjük, és kinyomkodjuk belőle a felesleges folyadékot.
- 2 Ezután a hagymát apró kockákra vágjuk, és egy evőkanál olajon, alacsony hőfokon öt percig dinszteljük, amíg áttetszővé válik. Majd levesszük a tűzről, és hagyjuk kihűlni. Jól összekeverjük a zsemlemorzsával, a fűszerekkel és a vegán darált hússal.
- 3 Most megformázzuk a húsgolyókat, majd 10 percig pihentetjük a hűtőben.
- 4 Közben elkészítjük a petrezselymes burgonyát. Először a burgonyát megpároljuk, majd meghámozzuk és felnegyedeljük. Megmossuk a petrezselymet, leszedjük a száráról, és felaprítjuk.
- 5 Felforrósítjuk a vegán vajat egy serpenyőben, hozzáadjuk a burgonyát és megsózzuk, majd közepes lángon, időnként megforgatva pirítjuk. Hozzáadjuk a petrezselymet, és jól összekeverjük. Ezután a maradék olajat felhevítjük, és közepes lángon 10-12 perc alatt aranybarnára sütjük a húsgolyókat. Ezután kivesszük a serpenyőből, és melegen tartjuk.
- 6 A következő lépésben a lisztet jól összekeverjük a vegán tejszínnel, majd abba a serpenyőbe öntjük, amelyikben a húsgolyók pirultak, hogy feloldjuk a finom pörzsanyagokat. Ráöntjük a zöldségalaplevet. Csipetnyi sóval, borssal, szefűborssal, valamint szójaszósszal ízesítjük. Felforraljuk újra az egészet, és hagyjuk sűrűsödni négy percig.
- 7 Visszatesszük a húsgombócokat a mártásba, és rövid ideig melegítjük. Petrezselymes burgonyával és áfonyával tálaljuk.

