

Шведские фрикадельки с соусом от Джейме Оливера



На 100 грамм:
Калорийность: **221,64 ккал.**
Белки: **13,14 г.**
Жиры: **14,33 г.**
Углеводы: **7,16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shvedskie-frikadelki-s-sousom-ot-dzhejme-olivera/>

На приготовление нежных воздушных фрикаделек, божественного соуса и даже суперполезного гарнира понадобится лишь четверть часа.

Ингредиенты:

- 400 г фарша (200 г говядины и 200 г свинины, именно такая пропорция идеальна для шведских фрикаделек)
- пучок укропа
- 2 ч.л. семян тмина
- 2-3 ст.л. водки
- оливковое масло
- соль, перец

соус:

- 4 ч.л. клюквенного джема
- 4 ст.л. обезжиренных сливок

Приготовление:

Выложить фарш на рабочую поверхность, посолить и поперчить, добавить 1 ст.л. мелко нарубленных стеблей укропа. Тщательно перемешать руками, будто бы вы замешиваете тесто.

Сформировать крошечные фрикадельки. Обжарить на раскаленной сковороде с оливковым маслом.

Пока фрикадельки жарятся, посыпать их семенами тмина. Затем фламбировать фрикадельки: влить в сковороду водку и поджечь. Как следует встряхните сковороду, не бойтесь, пламя

утихнет мгновенно! Не готовы к кулинарной эквилибристике? Тогда просто вливайте в сковороду водку и ждите, пока она испарится.

Как только весь алкоголь выпарится, положить прямо во фрикадельки клюквенный джем, перемешать. Добавить обезжиренные сливки и немного кипятка. Готовить несколько минут, фрикадельки должны приобрести насыщенный золотистый цвет.

Выложить на блюдо рис с сельдереем сверху – фрикадельки с соусом. Украсить мелко нарубленным укропом. Добавить сверху немного йогурта.