



# Svensk pølseret

Nem ret for "rigtige mænd" i følge Hjerteforeningen

## Vareforbrug (2 personer):

- 1 stk. løg
- 1 spk flydende margarine
- 1 tsk paprika
- 1 dl mælk
- 1 spk stærk sennep salt og peber
- 1 bundt purløg
- 500 g kartofler
- 200 g cocktailpølser
- 1spk koncentreret tomatpuré
- 1 dl vand
- Salt og peber
- 4 skiver fuldkornsrugbrød (200 g)

## Fremgangsmåde:

Pil løget, og hak det. Skær kogte, kolde kartofler i store tern. Smelt margarinen i en gryde, og svits løget, til det bliver klart. Tilsæt pølser, paprika og tomatpuré, og svits det et øjeblik. Kom kartofler, vand og mælk i gryden. Lad retten koge ved svag varme 10 minutter. Rør i gryden af og til.

Kom sennep i, og smag retten til med salt og peber. Klip purløget, og drys det over retten, og servér rugbrød til.

**Tip:** Dejlig, hurtig mad en dag hvor energien og tiden er knap. Brug gerne en rest kolde kartofler. Der er - som i næsten alle pølser - masser af fedt i cocktailpølser. Spis derfor godt med brød til.