



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Köttbullar med timjansky, rostad rotselleri och smörstekt spetskål

Rostade rotfrukter

- Rotselleri 300 g
- Potatis 400 g
- Olivolja 1 tsk
- Bakplåtspapper 1 st

Köttbullar

- Ströbröd ½ förp
- Vatten ½ dl
- Salt ½ tsk
- Nötfärs 250 g
- Smör 1 tsk

Timjansky

- Smör 1 tsk
- Vetemjöl ½ msk
- Vatten 2 dl
- Torkad timjan ¾ tsk
- Oxbuljong ½ förp
- Kinesisk soja 1 tsk

Smörstekt spetskål

- Spetskål 200 g
- Smör 1 tsk

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,
Salt, Smör, Svartpeppar,
Vatten, Vetemjöl

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. Skala och skär rotselleri i grova bitar. Halvera potatis. Lägg allt på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med olivolja, salt och nymald svartpeppar. Rosta mitt i ugnen ca 20 min.
3. **Köttbullar:** Blanda ströbröd, vatten, salt och nymald svartpeppar i en rymlig bunke. Blanda ner nötfärs och forma färsen till ca 10 köttbullar. Hetta upp smör i en stekpanna och stek köttbullarna runt om ca 5 min. Lägg över på ett fat, men spara stekpannan till timjanskyn.
4. **Timjansky:** Tillsätt lite extra smör till den använda stekpannan och blanda ner vetemjöl. Vispa ner vatten, torkad timjan, oxbuljong och kinesisk soja. Låt sjuda ca 3 min. Lägg tillbaka de stekta köttbullarna och låt allt sjuda ca 5 min, tills köttbullarna är genomstekta.
5. **Smörstekt spetskål:** Skär spetskål i grova bitar. Hetta upp smör i en stekpanna och fräs spetskål ca 2 min. Krydda med salt och nymald svartpeppar.
6. Servera köttbullar med timjansky, rostade rotfrukter och smörstekt spetskål.