



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Meatballs i tomatsauce med hvedekerner

Det skal du have

125 g hvedekerner
300 g hakket gris & kalv
1 stk æg
1 spsk fiskesauce
1 stk løg
1+1 fed hvidløg
1 stk gulerod
1 dåse hakkede tomater
½ pose tomatpuré
1 pose urte kryddermix
1 pk tanelli ost

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b
mel* ^b

^b basisvare

- 1. Hvedekerner:** Kog hvedekerner som anvist på posen.
- 2. Fars:** Rør kødet med salt og peber. Tilsæt 1 spsk mel, æg, fiskesauce og 1 presset hvidløg. Rør det grundig sammen.
- 3. Tomatsauce:** Pil løg og hvidløg og hak det fint. Skræl gulerod og skær den i små tern. Varm en gryde op med lidt olie og steg løg, gulerødder og hvidløg 2-3 min. Tilsæt hakkede tomater, tomatpuré, urtemix og ½ dl vand. Smag til med salt og peber. Lad det småsimre mens kødbollerne steges.
- 4. Meatballs:** Varm lidt olie op på en stegepande ved middelhøj varme. Form farsen til boller på størrelse med en bordtennisbold. Steg dem på alle sider ca. 5 min. Hæld ½ dl vand på panden. Kom kødboller og vand op i tomatsaucen og kog videre i 2 min.
- 5. Anret:** Riv osten og drys over. Servér med hvedekerner til.

* du kan udskifte ingrediensen med et allergivenligt alternativ