



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Pasta med italienske kødboller i tomatsauce og rucola

Det skal du bruge

1½ pakke tanelli ost
½+½ fed hvidløg
½ pose salvie, frisk
300 g hakket gris & kalv
½ dl letmælk
1½ spsk rasp
⅙ tsk chiliflager
¼+¼ tsk herbes de provence
200 g pasta
½ stk løg
½ dåse hakkede tomater
½ spsk tomatpuré
½ pose hønsebouillon
50 g rucola salat
125 g cherrytomater

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Bring en gryde med letsaltet vand i kog. Riv osten, pres hvidløg og hak salvie.
- 2 Bland kødet med mælk og rasp i en skål. Tilsæt chiliflager, salvie, halvdelen af osten, hvidløg og herbes de Provence, ½ tsk salt og lidt peber. Bland det hele godt og form til ca. 4 boller pr. person.
- 3 Kog pastaen i 8-12 min. afhængig af hvor al dente du kan lide den. Smag på den undervejs i kogningen.
- 4 Hak løget fint. Varm en høj stegepande op med lidt olivenolie. Steg kødbollerne i ca. 4 min. og vend dem hyppigt. Tilsæt løg og hvidløg og steg videre i ca. 1 min. Tilsæt hakkede tomater, herbes de Provence, tomatpuré og bouillon. Kog i ca. 8 min. under låg eller til bollerne har en kerntemperatur på min. 75°C.
- 5 Bland pasta i saucen med kødboller og vend det forsigtigt rundt. Smag til med salt og peber.
- 6 Servér med resten af osten, toppet med rucola og skyllede cherrytomater ved siden af.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	3.285 kj / 785 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	23,2 g
heraf mættede fedtsyrer	9,3 g
Kulhydrat	90,0 g
heraf sukkerarter	12,2 g
Protein	54,2 g
Salt	3,9 g
Kostfibre	7,4 g