



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



40 - 50 MIN. TILBEREDNING

Meatball Mediterranean

Det skal du bruge

600 g hakket oksekød
2 spsk græsk krydderiblanding
1 dl rasp
2 fed hvidløg
1 bæger pasteuriseret æg
300 g ajvar
1 dåse hakkede tomater
2 stk frisk mozzarella
400 g pasta
100 g rucola salat
½ pakke basilikum, frisk

Du skal selv have:

Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2 Ælt kødet med græsk krydderi, rasp, presset hvidløg og æg. Tilsæt salt og peber. **TIP:** Ælt i røremaskine eller med hænderne, vask dem grundigt eller brug engangshandsker.
- 3 Lav 8-10 kødboller pr. person med en spiseske dyppet i koldt vand og form dem med hånden. Fordel kødbollerne i to smurte ovnfaste fade.
- 4 Fordel ajvar og hakkede tomater over kødbollerne, spæd evt. til med en smule vand, hvis du synes sovsen er for tyk. Krydr med salt og peber. Skær mozzarella i skiver og fordel på saucen.
- 5 Bag i ovnen ca. 30 min. til kødbollerne er gennemstegte. Sæt imens rigeligt vand med ½ tsk salt over i en gryde og kog halvdelen af pastaen 9-10 min.
- 6 Skyl rucola og basilikum. Nip basilikum over det ene fad og servér med pasta og halvdelen af rucolaen. Sæt det andet fad på køl til dag 2, når det er kølet af.
- 7 **DAG 2:** Tænd ovnen på 220 grader varmluft. Tilsæt ½ dl vand til sovsen, sæt fadet i ovnen og varm det godt igennem ca. 20 min. Bring en gryde med rigeligt vand i kog og kog resten af pastaen 9-10 min. Servér kødboller med friskkogt pasta og rucola og evt. basilikum.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

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: 3.682 kJ / 880 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 28,6 g
heraf mættede fedtsyrer 12,6 g

Kulhydrat 96,0 g
heraf sukkerarter 11,0 g

Protein 59,7 g

Salt 3,5 g

Kostfibre 5,2 g