



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Meatballs i tomatsauce med hvedekerner

## Det skal du bruge

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

## Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 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.

## Allergener

Æg, Fisk, 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:	2.849 kj / 681 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	24,5 g
heraf mættede fedtsyrer	9,1 g
Kulhydrat	67,7 g
heraf sukkerarter	15,5 g
Protein	47,5 g
Salt	3,9 g
Kostfibre	5,7 g