



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