



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



40 - 50 MIN. TILBEREDNING

Meatball Mediterranean

Det skal du bruge

2 fed hvidløg
600 g hakket oksekød
2 poser urte kryddermix
2 poser rasp
1 bæger pasteuriseret æg
3 pakker 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 **Meatballs:** Pil og pres hvidløg og ælt sammen med kødet, krydderi, rasp, og æg. Krydr med salt og peber. TIP: Ælt i røremaskine eller med hænderne, vask dem grundigt eller brug engangshandsker. 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.
- 3 **Sauce:** 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. Bag i ovnen ca. 30 min. til kødbollerne er gennemstegte.
- 4 **Pasta:** Sæt imens rigeligt vand med lidt salt over i en gryde og kog halvdelen af pastaen 9-10 min.
- 5 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.
- 6 **DAG 2:** Tænd ovnen på 220 grader varmluft. Tilsæt 1 dl vand til sovsen, sæt fadet i ovnen og varm det godt igennem ca. 20 min. Kog pasta som i step 4. 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:	4.233 kJ / 1.012 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	42,8 g
heraf mættede fedtsyrer	12,6 g
Kulhydrat	96,8 g
heraf sukkerarter	12,0 g
Protein	59,7 g
Salt	2,7 g
Kostfibre	4,3 g