



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Meatball Mediterranean

Det skal du bruge

1 fed hvidløg
½ pakke basilikum, frisk
300 g hakket oksekød
1 pose urte kryddermix
1 pose rasp
1 bæger pasteuriseret æg
1 pakke ajvar
1 dåse hakkede tomater
1 stk frisk mozzarella
200 g pasta
50 g rucola salat

Du skal selv have:

Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2** **Meatballs:** Pil og pres hvidløg. Finhak basilikum og bland halvdelen af den i kødet sammen med krydderi, rasp og æg. Krydr med salt og peber. **TIP:** Ælt i røremaskine eller med hænderne, vask dem grundigt eller brug engangshandsker. Lav 4-5 kødboller pr. person med en spiseske dyppet i koldt vand og form dem med hånden. Fordel kødbollerne i et smurt ovnfast fad.
- 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 9-12 min.
- 5** Skyl rucola og resten af basilikummen. Nip resten af basilikummen over fadet og servér med pasta og rucolaen.

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: | 5.607 kj / 1.340 kcal |
| Indhold | Pr. portion |
| Fedt | 39,8 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 13,3 g |
| Kulhydrat | 169,2 g |
| heraf sukkerarter | 17,8 g |
| Protein | 76,2 g |
| Salt | 2,4 g |
| Kostfibre | 8,5 g |