



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Fläskfrikadeller i tomatsås med färsk salvia och bulgur

Fläskfrikadeller

Fläskfärs 250 g

Gul lök ½ st

Salvia 10 g

🏠 Salt ½ tsk

🏠 Svartpeppar

🏠 Ströbröd 2½ msk

🏠 Vatten 2 msk

🏠 Olivolja

Tomatsås

Gul lök ½ st

Krossade tomater 1 förp

🏠 Olivolja

🏠 Vitlök 1 klyfta

🏠 Vatten ½ dl

🏠 Balsamvinäger 1 msk

🏠 Tomatpuré 2 msk

🏠 Sambal oelek ½ tsk

🏠 Kycklingbuljong 1

tärning

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

Tillbehör

Bulgur 125 g

Ruccola 30 g

Morot 2 st

1. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.

2. **Fläskfrikadeller:** Strimla salvia. Riv gul lök och lägg i en bunke tillsammans med fläskfärs. Blanda med salt, ströbröd, vatten, hälften av salvian och lite nymald svartpeppar. Forma färsen till ca 12 köttbullar.

3. Hetta upp lite olivolja i en rymlig stekpanna. Stek köttbullarna på medelvärme ca 6 min. Lägg på en tallrik och täck med lock. Spara stekpannan.

4. **Tomatsås:** Hacka gul lök. Hetta upp lite olivolja i den använda stekpannan. Fräs gul lök och pressad vitlök ca 2 min. Tillsätt krossade tomater, resten av salvian, balsamvinäger, vatten, tomatpuré, sambal oelek (efter egen smak), smulad kycklingbuljong och lite nymald svartpeppar. Koka upp.

5. Lägg köttbullarna i tomatsåsen. Låt sjuda ca 3 min tills köttbullarna är helt genomstekta (innertemp 72°C). Smaka av tomatsåsen med lite salt.

6. Skala och dela morötter i stavar. Servera fläskfrikadeller i tomatsås med bulgur och morötter. Toppa med ruccola.