



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Polpette di Salsiccia - italienska köttbullar i tomatsås och bulgursallad

Bulgursallad

Röd paprika 1 st
Zucchini, halverad ½ st
Olivolja
Bakplåtspapper 1 st
Vatten 2½ dl
Kycklingbuljong ½ tärning
Bulgur 125 g
Babyspenat 30 g
Salt
Svartpeppar

Italienska köttbullar

Salsicciafärs 200 g
Äggula 1 st
Ströbröd 1 msk
Mjöl 2 msk
Torkad oregano ½ tsk
Salt 1½ krm
Svartpeppar
Olivolja
Parmesanost 1 bit

Tomatsås

Vitlök, finhackad 1 klyfta
Olivolja
Tomatpuré 1 msk
Kons. körsbärstomater 1 förp
Vatten 1 dl
Kycklingbuljong ½ tärning
Socker ½ tsk
Torkad oregano 1 tsk
Salt
Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostade grönsaker till bulgursallad:** Halvera och kärna ur röd paprika. Lägg paprika och zucchini på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Ringla över lite olivolja och krydda med lite salt och nymald svartpeppar. Rosta högt upp ugnen 15-17 min.
3. **Bulgur:** Koka upp vatten och smulad kycklingbuljong i en kastrull med lock. Häll i bulgur, sätt på locket och stäng av värmen, låt stå 12-15 min. Fluffa grynen med en gaffel.
4. **Italienska köttbullar:** Blanda salsicciafärs med äggula, ströbröd, mjöl, torkad oregano, salt och lite nymald svartpeppar i en bunke. Forma färsen till 8-10 st köttbullar.
5. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Stek köttbullarna runt om 3-4 min. Lägg upp på en tallrik och täck med folie. Spara stekpannan.
6. **Tomatsås:** Finhacka vitlök. Hetta upp lite olivolja i den använda stekpannan och fräs vitlök 1-2 min. Tillsätt tomatpuré, konserverade körsbärstomater, vatten, smulad kycklingbuljong, socker och torkad oregano. Koka upp och sänk till medeltemperatur. Krydda med nymald svartpeppar.
7. **Italienska köttbullar:** Lägg ner de stekta köttbullarna i tomatsåsen och sjud 7-10 min, tills köttbullarna är helt genomstekta (innertemp 72°C). Smaka av såsen med lite salt och nymald svartpeppar.
8. **Bulgursallad:** Skär rostad paprika och zucchini i mindre bitar. Blanda bulgur med rostade grönsaker, babyspenat och vitvinsvinaäger. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
9. Finriv parmesan. Servera italienska köttbullar i tomatsås med bulgursallad. Toppa med riven parmesan.