



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER 📅 Fisk - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

11

Polpette di pesce - italienska fiskbollar i tomatsås med linguine och parmesan

Clariasbollar

Gul lök ½ st
Ströbröd ½ förp
Clariasfärs 250 g
Persillade 1½ tsk
🏠 Lättmjölk 2 msk
🏠 Salt 2 krm
🏠 Svartpeppar 1 krm
🏠 Olivolja 1 tsk

Tomatsås

Gul lök ½ st
Vitlök 1 klyfta
Tomatpuré 1 msk
Kons. körsbärstomater 1
förp
Torkad oregano ½ msk
Kycklingbuljong 1 påse
🏠 Olivolja 1 tsk
🏠 Socker ½ tsk
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

Till servering

Linguine 125 g
Parmesanost, (20 g) 1 bit
Chili flakes

- 1. Polpette:** Finhacka gul lök. Lägg lök, ströbröd, lättmjölk, clariasfärs, persillade, salt och nymald svartpeppar i en bunke. Låt stå kallt till steg 4.
- 2. Tomatsås:** Finhacka gul lök och vitlök. Hetta upp olivolja i en stekgryta. Fräs gul lök och vitlök ca 2 min. Tillsätt tomatpuré och fräs ytterligare ca 2 min, under omrörning. Blanda ner konserverade körsbärstomater, torkad oregano, socker och kycklingbuljong. Koka upp och sjud ca 10 min. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- 3.** Koka linguine enligt anvisning på förpackningen.
- 4. Polpette:** Rulla ca 12 små bollar av färsen. Hetta upp olivolja i en rymlig stekpanna och stek bollarna ca 8 min, tills de fått fin färg och är helt genomstekta. Lägg över i tomatsåsen.
- 5.** Finriv parmesanost. Blanda ner avhållad pasta i tomatsåsen.
- 6.** Servera pastan i djupa tallriker och toppa med riven parmesan och chili flakes (efter egen smak).