



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

🕒 30 - 40 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

16

Citron- och vitlöksdoftande köttbullar i tomatsås

Köttbullar

Citron ¼ st
Bladpersilja 20 g
Gul lök ½ st
Nötfärs 250 g
Ströbröd 1 msk
Vitlök 1 klyfta
🏠 Lättmjölk 2 msk
🏠 Äggula 1 st
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar 1 krm

Tomatsås

Gul lök ½ st
Vitlök 1 klyfta
Röd chili ½ st
Kons. körsbärstomater 1 förp
Torkad oregano 1 tsk
🏠 Olivolja ½ tsk
🏠 Socker ½ tsk
🏠 Salt

Till servering

Spaghetti 125 g

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig). Koka upp rikligt med lättsaltat vatten i en kastrull till pastakoket i steg 6.
2. **Förberedelser köttbullar:** Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet. Finhacka bladpersilja (spara gärna lite persilja till servering) och riv gul lök. Lägg allt i en bunke.
3. **Köttbullar:** Tillsätt nötfärs, ströbröd, lättmjölk, ägg, pressad vitlök, salt och nymald svartpeppar i bunken, blanda väl. Låt gärna stå ca 5 min.
4. **Tomatsås:** Finhacka gul lök, vitlök och röd chili (tänk på att färsk chili kan variera i styrka). Hetta upp olivolja i en stekgryta och fräs gul lök ca 5 min. Tillsätt vitlök och röd chili, fräs ytterligare ca ½ min. Blanda ner konserverade körsbärstomater, torkad oregano och socker. Koka upp och sjud medan du rullar köttbullarna. Smaka av med lite salt.
5. **Köttbullar:** Rulla ca 10 köttbullar och lägg i en rymlig ugnform under tiden som tomatsåsen sjuder. Sätt in mitt i ugnen ca 10 minuter. Ta ut formen och häll över tomatsåsen och sänk ugnstemperaturen till 100°. Tillaga ytterligare ca 10 min tills köttbullarna är helt genomstekta.
6. Koka spaghetti enligt anvisning på förpackningen.
7. Klyfta resten av den använda citronen. Servera köttbullarna med spaghetti och citronklyftor.