



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Italienske kødboller i cremet sauce med pasta

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

½ stk solo hvidløg
300 (450)* g hakket oksekød
½ tsk paprika
200 g pasta
½ stk løg
125 g champignoner
½ pose oksebouillon
1 spsk tomatpuré
1½ tsk sennep
¾ dl creme fraiche
1 drys kruspersille
100 g salatmix toscana
2 spsk citrusvinaigrette
1 pose græskarkerner

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Kødboller:** Pil og pres hvidløg. Bland det med det hakkede kød, salt og peber i en skål. Form kødet til kødboller med en teske. Bland 2 spsk mel, paprika og lidt peber i en plastpose og læg kødbollerne. Ryst posen godt, så melet fordeles godt på kødbollerne.
- 2** Varm 1 spsk olie og 10 g smør i en stor pande. Når det skummer steges kødbollerne ved moderat varme til de er brunede på alle sider, vend dem forsigtigt. Tag dem af panden og læg dem på et stykke køkkenrulle.
- 3 Pasta:** Sæt pastaen over i rigeligt letsaltet vand og kog 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den.
- 4 Cremet sauce:** Pil løg og skær i tynde skiver. Skyl og halvér champignon. Smelt 10 g smør på panden, kom løg på og steg til de er bløde. Kom champignonerne i og lad dem stege med ca. 2 min. Opløs bouillon i 1½ dl kogende vand. Tilføj tomatpuré, sennep og bouillon. Bland det godt og kom kødbollerne tilbage på panden. Bring forsigtigt blandingen i kog og lad den simre i 5 min. Rør af og til i saucen. Rør creme fraiche i saucen og sørg for at den ikke koger for voldsomt. Smag til med salt og peber.
- 5 Græskarkerner:** Varm en pande op med lidt olie, rist kernerne 2-3 min. vend dem hyppigt undervejs. krydder dem med lidt salt. Kan også ristes i mikroovnen. Vend dem i lidt olie og salt, læg på en tallerken, rist dem 1 min ad gangen fuld styrke ca. 2-3 i alt.
- 6 Salat:** Kom salaten i en skål og vend den med dressingen og græskarkernerne.
- 7** Skyl og hak persille fint. Servér kødboller og sauce rygende varm med pasta og et drys persille.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Sennep, Svovldioxid

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: 4.430 kJ / 1.059 kcal
(4.948 kJ / 1.183 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 52,3 (59,5)* g
heraf mættede fedtsyrer 16,2 (18,3)* g

Kulhydrat 92,3 g
heraf sukkerarter 10,6 g

Protein 54,8 (69,4)* g

Salt 2,9 (3,0)* g

Kostfibre 7,2 g