

Pensionärsrabatter & seniorrabatter - Smart Senior > Mat- & dryckestips > Recept > Kalvköttbullar i tomatsås med parmesan och citron



Kalvköttbullar i tomatsås med parmesan och citron

Gilla 0

Dela

Spara i dina favoriter

Ta del av erbjudandet

Denna gång har jag valt att göra en av min frus favoriträtter. Klassiska kalvköttbullar i tomatsås. För att göra dem lite extra goda väver jag in både parmesan, citron och fänkålsfrö vilket ger ett grymt smarrigt resultat.

Så här gör du:

1. Blanda färs, ägg + gula, senap, parmesan, mortlad fänkålsfrö och zest från citron i en bunke. Smaka av med salt. Forma relativt stora bollar av färsen (typ 60gr st) och stek i en kastrull med olivoljaså de får färg runt om. Ta upp bullarna och lägg på en tallrik för att avslutningsvis sjuda dem i såsen.
2. I samma kastrull tillsätt grovt hackad lök, selleri, vitlök tillsammans med fänkålsfrö, oregano och rosmarin. Svetta någon minut. Tillsätt tomatpure och svetta någon minut till. Tillsätt vitt vin och låt det puttra någon minut. Tillsätt tomaterna på burk, kalvfond och vatten och låt det sjuda under lock i ca 30-60 min på svag värme.
3. Lägg i en klick smör i kastrullen och mixa såsen så slät du vill ha den. Smaka av med honung och salt.
4. Tillsätt köttbullarna till såsen och låt dem sjuda med i såsen 5-10 min eller tills de blivit genomkokta.
5. Koka pasta i vatten med rikligt med salt enligt anvisningarna på paketet.
6. Blanda pastan med såsen och toppa med köttbullarna, lite nymalen svartpeppar om du har, hackad persilja och parmesan.

Klicka här för att ladda ner receptet som pdf >>

Ingredienser

Vintips till detta recept: [Langhe Nebbiolo >>](#)

Receptet är för två personer.

- 500 gr kalvfärs (eller blandfärs)
- 1 ägg + 1 äggula
- 1 dl fint riven parmesan
- 1-2 msk dijonsenap
- 1 msk fänkålsfrö
- Zest från 1/2 citron
- Ca 2 tsk salt (till köttbullarna) eller efter egen smak
- 1 burk hela tomater av bästa kvalitet
- 1 stjälk stjälkselleri
- 2 st schalottenlök
- 2 st vitlöksklyftor
- 1 msk tomatpuré
- 1 dl vitt vin
- 1 msk kalvfond
- 2 msk oregano
- 1 msk torkad rosmarin
- 1 dl vatten
- 25 gr smör
- Honung och salt för avsmakning
- 1 kruka persilja
- Valfri pasta för 2 personer

SMART SENIOR

Bli medlem gratis!

Din mailadress

Nästa steg >>