

Krydrede kødboller med frisk pasta og tomatsauce

Ca. 20 stk.

400 g hakket svine- og kalvekød 4-7 %

1 tsk. salt

1 tsk. stødt spidskommen

1 tsk. stødt kanel

0,5 tsk. cayennepeber

1 æg

2 spsk. hvedemel

0,5 dl letmælk



Bland hakket kød og kødboller med salt, spidskommen, kanel, og cayennepeber.

Rør den med olie til det er gørg. Lad det stå og hvile på køl i 15 minutter inden stegning.

Lun tomatsaucen og smag den til med ekstra salt og peber.

500 g tagliatelle frisk pasta neutral olie.

Tag pasta og tomatsauce og form 20 små kugler. Vend dem i rasp og steg dem sprøde i olie i ca. 10 minutter. Vendes undervejs. Kog pasta efter forskriften. Anret tagliatelle og tomatsauce på en tallerken, og top med 5 krydrede kødboller. Pynt med basilikum og revet parmesan.

Pynt:

50 g revet parmesan

1 dl frisk basilikum

Energi pr. person: 3583 Kj/ 853 kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 12,2 g.

Kulhydrat: 27 g.

Fedt: 7,0 g.