



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Parmesanfrikadeller i het tomatsås med spaghetti

## Tomatsås

Gul lök 1 st  
Vitlök 1 klyfta  
Cocktailtomater 250 g  
Krossade tomater 1 förp  
● Socker 1 tsk  
Chili flakes ½ tsk  
Kycklingbuljong 1 påse

## Parmesanfrikadeller

Parmesanost ½ bit  
Ströbröd ½ förp  
● Mjolk\* ½ dl  
● Salt ½ tsk  
Blandfärs 250 g

## Till servering

Spaghetti 200 g  
Parmesanost ½ bit

## Att ha hemma ●

Mjolk\*, Olivolja, Salt,  
Socker, Svartpeppar

- 1. Förberedelser:** Finhacka gul lök och vitlök. Halvera cocktailtomater. Finriv all parmesan. Koka upp lättsaltat vatten till pastakoket i steg 5.
- 2. Tomatsås:** Hetta upp lite olivolja i en stekgryta. Fräs lök och vitlök ca 2 min, tills löken mjuknat. Rör ner cocktailtomater, krossade tomater, socker, chili flakes och kycklingbuljong. Låt sjuda på svag värme medan du rullar frikadellerna.
- 3. Parmesanfrikadeller:** Blanda ströbröd, mjölk, salt och lite nymald svartpeppar. Vänd ner blandfärs och parmesan, blanda väl. Forma färsen till ca 8 frikadeller (se tips!).
- 4.** Lägg ner frikadellerna i tomatsåsen och sjud under lock ca 12 min, tills de är helt genomstekta. Rör försiktigt om då och då. Späd eventuellt med lite vatten. Smaka av med lite salt och rikligt med nymald svartpeppar.
- 5. Pasta:** Koka pasta enligt anvisning på förpackningen.
- 6.** Servera pasta med parmesanfrikadeller i tomatsås. Toppa med parmesan.

**TIPS!** Lägg frikadellerna direkt i tomatsåsen varefter du rullar dem.

\* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ