



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Fullkornspasta og kjøttboller i kremet saus med stekt squash og nektarinsalat

Kjøttboller i kremet saus

275 g kjøttdeig
1 pakke urtemiks
½ pakke maisstivelse
½ pakke crème fraîche
1 dl pastavann ^B

Nektarinsalat

1 stk nektarin
1 stk gulrot
1 stk lime
½ ts sukker ^B

Pasta

150–200 g fullkornspenne

Stekte grønnsaker

½ stk grønn squash
1 bunt bladpersille
1 stk rødløk

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Kjøttboller i kremet saus: Ha kjøttdeigen i en bolle sammen med urtemiksen, litt salt og maisstivelsen. Kna det godt sammen, og rull ut små boller av deigen (se tips).

2. Nektarinsalat: Skyll nektarinen og skrell gulroten. Kutt nektarinen i tynne båter, og lag lange tynne bånd av gulroten med skrelleren. Ha gulrotbåndene og nektarinen i en skål sammen med saften fra limen og ½ ts sukker. Vend alt godt sammen, og la det stå å trekke frem til servering. Vend på salaten et par ganger underveis.

3. Pasta: Tilbered pastaen som anvist på pakken, men ta vare på 1 dl av pastavannet før pastaen siles.

4. Stekte grønnsaker: Skyll squashen og persillen, og skrell rødløken. Kutt squashen i to på langs, og deretter i tynne skiver. Kutt løken i tynne skiver, og plukk persillebladene fra stilkene. Varm opp en stor stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek squashen og løken i omtrent 3 minutter, eller til det er gyllent. Krydre med litt salt og pepper, og ha grønnsakene over i en skål.

5. Kjøttboller i kremet saus, fortsettelse: Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og ha i litt ny olje om det trengs. Stek kjøttbollene i omtrent 4 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte. Vend inn crème fraîche og spe med pastavannet. Gi det hele et raskt oppkok, og smak til med salt og pepper.

6. Spre pastaen på tallerkener, og topp med kjøttbollene, sausen, de wokkede grønnsakene, nektarinsalaten og persillebladene.

TIPS!

Hvis dere vil forenkle oppskriften litt kan kjøttdeigen stekes uten at den rulles til boller. Stek kjøttdeigen, løken og squashen i 3–4 minutter, til det er gyllent. Tilsett så crème fraîche og pastavannet og smak til med salt og pepper.