



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Albondigas med mandel, tomatsås och rostade rotfrukter

Rostade rotfrukter

Potatis 400 g
Morötter 300 g
● Bakplåtspapper 1 st
● Salt 2 krm
Bladpersilja 10 g

Tomatsås med mandel

Bananschalottenlök ½ st
Vitlök 1 klyfta
● Olivolja ½ msk
Tomatpuré 1 msk
Vitvinsvinäger 15ml ½ påse
Krossade tomater ½ förp
● Vatten 1 dl
● Socker ½ tsk
Kycklingbuljong ½ förp
Torkad oregano 1 tsk
Mandelspån 25 g

Albondigas

Bladpersilja 10 g
Bananschalottenlök ½ st
Nötfärs 250 g
Chili flakes 2 krm
Vitlök ½ klyfta
● Salt 2 krm
Paprikapulver ½ förp
Torkad oregano 1 tsk
Ströbröd ½ förp
● Mjök* ½ dl

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Mjök*, Olivolja, Salt, Socker, Svartpeppar, Vatten

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostade rotfrukter:** Klyfta potatis och morötter. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med lite olivolja, salt och nymald svartpeppar. Rosta i ugnen ca 25 min, tills potatisen är klar och fått fin färg.
3. **Tomatsås med mandel:** Finhacka bananschalottenlök och vitlök. Hetta upp olivolja i en kastrull och fräs lök och vitlök ca 2 min. Tillsätt tomatpuré, vitvinsvinäger, krossade tomater, vatten, socker, kycklingbuljong, nymald svartpeppar och torkad oregano. Koka ca 5 min.
4. **Albondigas:** Finstrimla bladpersilja. Finhacka bananschalottenlök och lägg i en bunke. Blanda ner nötfärs, chili flakes, pressad vitlök, salt, nymald svartpeppar, paprikapulver, torkad oregano, ströbröd, mjök och persilja. Forma till ca 10 köttbullar.
5. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna och bryn köttbullarna ca 2 min. Häll tomatsåsen över stekpannan och sjud under lock (se tips) ca 10 min, tills de är helt genomstekta.
6. Grovhacka resten av bladpersiljan och blanda med de rostade rotfrukterna. Strö mandelspån över stekpannan. Servera albondigas i tomatsås med mandel och rostade rotfrukter.

TIPS! Har du inget lock till stekpannan går det bra att använda lite aluminiumfolie istället.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ