



Middag

Stora köttbullar med tomatsås & bönor

Att göra egna köttbullar är alltid det godaste. Att koka dem i en rustik tomatsås gör dem ännu godare. Här är ett recept på ett enkelt och magiskt gott recept på frikadeller i tomatsås med bönor.

4 portioner

Tillagningstid ca 35 min.

Ingredienser

Tomatsås

- 2 stjälkar blekselleri
- 2 morötter
- 1 1/2 stor gul lök
- 2-3 vitlöksklyftor
- ca 1/2 urkärnad chili
- olivolja och Krögartalg
- 2 burkar krossade tomater (å ca 400 g)
- 1 tsk strösocker
- salt och svartpeppar

Servera med rustikt bröd

Köttbullar

- 1/2 gul lök
- olivolja
- 500 g nötfärs
- 1 vitlöksklyfta
- 1 tsk fint havssalt
- 1/3 tsk nymalen svartpeppar

Övrigt

- 1 burk stora cita bönor (ca 400 g)
- 1-1 1/2 dl strimlad basilika
- riven parmesan
- fint havssalt
- nymalen svartpeppar



Gör såhär

1. Strimla sellerin. Fina morot, lök, vitlök och chili. Hetta upp en stor stekpanna eller kastrull rikligt med olivolja och en klick Krögartalg och fräs lök, vitlök och chili tills löken är mjuk. Tillsätt sedan selleri och morot och fortsätt fräsa en kort stund. Rör ner krossade tomater samt socker och koka upp.
2. Låt puttra under lock i cirka 10 minuter, rör om då och då. Krydda med salt och peppar.
3. hacka löken till köttbullarna och fräs den mjuk i lite olja. Låt löken svalna lite och blanda sedan samman med färs och kryddor till en slät smet i en bunke.
4. Forma smeten till lite större köttbullar och lägg ned dem i tomatsåsen. Se till att de täcks av såsen. Låt koka under lock på medelvärme i cirka 10 minuter eller tills köttbullarna är helt genomkokta. Lägg ner bönorna i grytan och låt dem koka med de sista 3-4 minuterna.
5. Vänd till sist ned strimlad basilika och smaka av med riven parmesan, salt och peppar. Toppa med ytterligare parmesan och servera tillsammans med bröd.
6. Njut!