



Oppskrift

Gratinerte kjøttboller



Lag de tradisjonelle kjøttbollene med kylling og gratiner dem med ost og tomat!

1

Slik lager du saus

Varm ovnen til 220 grader.

Begynne med sausen. Bruk en tykkbunnet kasserolle og fres hvitløk og løk i en god klunk med olivenolje. La det frese noen minutter under omrøring til løken blir myk uten at den får noe særlig farge.

Tilsett tomater, chili, fennikel, salt og sukker (legg gjerne i noen basilikumstilker hvis du har det). La det hele småkoke i 20 minutter (under sporadisk omrøring) eller til sausen har tyknet.

Juster smaken med salt og sukker (og fjern eventuelle basilikumstilker).

2

Slik gratinerer du

Varm kjøttbollene i en passende ildfast form i ovn i 10-12 minutter.

Hell over tomatsausen og dryss over osten. Gratiner det hele midt i ovnen til osten er gyllen, cirka 20 minutter.

Tips

Serveres gjerne med pasta, ris eller couscous, og en grønn salat.

For enkelthetens skyld kan du bruke et stort glass ferdig tomat saus.

Ingredienser

Du trenger

Kjøttboller av kylling og kalkun	1 pose
Hermetiserte tomater	2 bokser
Hvitløksfedd	4
Gul løk	1 stk
Tørket chili	1 stk
Fennikelfrø	1 god klype
Salt	1 god klype
Hvitt sukker	1 god klype
Revet ost	200 g
Olivenolje	
Persille (finhakket)	

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose