

PÅ TALLRIKEN:

MATBLOGG MED LOKALA RÅVAROR I FOKUS

INKÖPSLISTA

POLPETTE AL SUGO (ITALIENSKA KÖTTBULLAR I TOMATSÅS)

4 personer:

- Kalvfärs eller blandfärs, 600 g
- Ansjovis, 1 liten konserv á 55 g
- Kapris, små, 50 g
- Parmesanost, 3 dl riven
- Schalottenlökar, 4 stora (banan-)
- Vitlök, 3-4 klyftor
- Ramslök, 1 näve (ersätts med 1 vitlöksklyfta om du inte får tag i ramslök)
- Basilika, 2 krukor
- Oregano, 1 kruk
- Persilja, 1 rejält knippe
- Dragon, 1 knippe (kan uteslutas, ta lite mer av de andra örterna)
- Citron, 2 st, rivet skal från 2 st och saften från 1
- Kalv-eller oxfond, 1 msk koncentrerad
- 2 msk koncentrerad grönsaksfond
- Dijonsenap, 1 msk
- Matlagingsgrädde, 1 dl (+ 1 dl om du använder kalvfärs)
- Ägg, 1 st
- Ströbröd, 1 dl
- Krossade tomater, 2 burkar (Mutti tycker vi)
- Soltorkade tomater, 1/2 burk (100 g)
- Grillad paprika, 1/2 burk (100 g)
- 2 msk balsamico-vinäger
- 1 msk råsocker (funkar med vanligt strösocker)
- Salt, 4 tsk
- Svartpeppar
- Olivolja att steka i, ca 4-5 msk
- Spagetti 1 pkt