PASTA

Spaghetti fricadelli - kärlek på ett stort fat

Kock: **Monika Österheim** Tid: **45 min** Portioner: **4**

45

Att dela ett stort fat färsk Spaghetti Fricadelli med någon är en kärlekshandling.

Köttbullarna lagade på kycklingfärs är lätta och luftiga och med en snabblagad tomatsås och färsk spagetti får man smaken av Italien och fatet fyllt med kärlek på tre kvart.
Tomatsåsen är den här gången snabb med genvägar men smakar ändå som om den stått på spisen och puttrat i timmar. Har du fönsterkarmen eller trädgården full av färska örter använder du givetvis dem. Har du gott om tid startar du tomatsåsen efter något annat recept långt före och låter den puttra halva dagen. Har du ont om tid köper du färdig tomatsås. Du kan även testa Todds tomatsås.
Jag insisterar på att du försöker skaffa en ciabatta. Jag har testat med annat bröd och det blir inte lika luftigt men det blir gott ändå så låt dig inte hindras.

INGREDIENSER

Snabb tomatsås

1 brk mutti krossade tomater
0.5 msk röd balsamvinäger
1.5 msk fond, grönsaks- eller kycklingfond
1.5 tsk salt
0.5 tsk nymalen svartpeppar
0.5 tsk lökpulver
1 krm vitlökspulver
1 tsk italiensk salladskrydda el likn blandning
1 tsk torkad basilika
1 tsk torkad oregano
0.5 msk olivolja
1 brk mutti körsbärstomater
3 msk riven parmesan

Fricadelli
500 g kycklingfärs
1 st stor ciabatta (finns ofta i bakeoffen), innanmätet rivet ca 2.5 dl (el annat ljust bröd utan skorpa)
1 dl mjölk
100 g pancetta - skivad eller bit, ska ändå hackas, finns över disk i charken
1 st liten finhackad gul lök
1 st liten finhackad vitlöksklyfta
1.5 msk tomatpuré
1 st ägg
3 msk finhackad bladpersilja (viktig ingrediens för smaken)
1 tsk salt

Servering
500 g färsk spagetti
1 näve nyriven parmiggiano reggiano

GÖR SÅ HÄR

1. TomatsåsSlå de krossade tomaterna i en kastrull. Häll i vätskan från körbärstomaterna men inte själva tomaterna.Om du har tid (behövs inte): mosa den torkade basilikan och oreganon lätt med några droppar olja i en mortel. Tillsätt alla ingredienser i tomatsåsen utom körsbärstomaterna och parmesan. Låt det bli varmt och börja småputtra.

2. Skär bort skorpan på ciabattan och skär/hacka den i små bitar. Låt dra i mjölken.Skär eller klipp pancettan i små bitar. Hacka lök och persilja fint.

3. Fräs pancettan en stund tills fettet börjar smälta. Lägg i lök och vitlök och fräs på mellanvärme tills löken är mjuk, ca 5 minuter. Om inte fettet räcker, tillsätt lite olivolja.

4. Lägg i tomatpurén och låt fräsa med några minuter. Salta och peppra. Låt det svalna en aning.

5. Krama försiktigt överflödig mjölk ur brödet.

6. Vispa ägget lätt i en stor skål och blanda med pancetta-/lök-röran, persilja, bröd och ca 1/2 tsk salt. Blanda väl. Vänd ner kycklingfärsen och blanda väl (vispa ej).

7. Stek ett smakprov av färsen och smaka av. Krydda mer vid behov. Forma små köttbullar (20-25 st) med hjälp av en sked och kallt vatten.

8. Stek köttbullarna i omgångar på ganska hög värme så att de får fin färg runt om. Låt dem karamellisera ordentligt.Köttbullarna är så luftiga att de steker färdigt snabbt ? håll ordning på tiden och dela en bulle efter 7-8 minuter för att se om den är färdig.

9. Koka pastan. OBS! Spara lite av pastavattnet när du häller av det.Häll i körbärstomaterna i såsen och låt den bli varm. Smaka av. Såsen ska vara ganska mild så att den milda fina smaken på kycklingbullarna kommer fram. Smaka av med några matskedar parmesan.

10. Blanda pasta och tomatsås. Häll i lite av det sparade pastavattnet för att underlätta blandningen. Lägg upp på ett stort fat och lägg köttbullarna ovanpå. Riv parmesan över och servera extra på sidan. Dekorera med färsk basilika om du har.