

RECEPT – Varmrätt Meny Hösten 2009 – Owe Tegman

Kryddiga färsbullar med Zucchiniudlar

Ingredienser för 4 portioner - färsbullar

1 tsk fänkålsfrö
2-3 vitlöksklyftor
1 schalottenlök
50 gr brödsbulor
1 dl basilika och persilja
100 gr ricotta
1 dl riven parmesanost
1 citron
500 gr kalv-, lamm- eller nötfärs
Olja att steka i
1 dl torrt vitt vin

1. Mörta fänkålsfrö fint. Lägg i en bunke. Riv vitlök och schalottenlök fint, blanda med fänkålsfrö, brödsbulor, basilika, persilja, ricotta, parmesan och rivet skal av citron.
2. Rör i färsen och blanda väl. Forma till små bullar.
3. Hetta upp en panna med olivolja. Lägg i hälften av bullarna i taget och rör hela tiden stekpannan i cirkelrörelser så de blir runda och fina. Stek tills bullarna får fin färg och är nästan färdiga, ca 4 minuter. Lägg över dem i en annan panna/gryta. Häll lite vin i stekpannan och rör om för att ta vara på alla smaker. Sila detta över bullarna.
4. Stek resten av bullarna och gör likadant med resten av vinet. Sjud några minuter och servera sedan med zucchiniudlarna.

Zucchiniudlar

2 medelstora zucchini
1 msk pressad citron
1 msk olivolja
salt och nymald svartpeppar
några blad oregano eller basilika
150 g färsk getost

1. Skär zucchini fint med mandolin, rotfruktskalare eller osthyvel.
2. Blanda med citron, olja, salt och peppar samt örter. Lägg på små bitar av getosten. Servera genast.