

Polpetiner i cremet sauce med conchiglie

4 personer

Ingredienser:

500 g pasta conchiglie
500 g hakket magert oksekød
2 fed hvidløg
2-3 spsk hvedemel
1 tsk paprika
2 spsk olie
50 g smør
1 løg
250 g champignoner
2 spsk koncentreret tomatpuré
2-3 tsk dijon sennep
0,7 dl hvidvin
1,25 dl oksebouillon
150 g creme fraiche
3 spsk persille



BEMÆRK: Retter med hakket kød skal tilberedes på leveringsdagen - ellers skal kødet pakkes ud og fryses ned.

Tilberedningstid ca. 40 minutter

1. Kog pastaen i en stor gryde med letsaltet kogende vand. Sigt den og hold den varm.
2. Pil og pres hvidløg og bland det godt med det hakkede kød, salt og friskkværnet peber i en skål. Bland mel, paprika og friskkværnet peber på en tallerken. Form det hakkede kød med en teske til kødboller og vend dem i det krydrede mel.
3. Varm olien og halvdelen af smørret i en stor stegepande. Når det skummer steges kødbollerne ved moderat varme til de er brunede. Tag dem af panden og læg dem på et stykke køkkenrulle.
4. Pil løget og skær det i tynde skiver. Skyl og halver champignonerne. Smelt det resterende smør på panden, kom løget på, og steg det til det er blødt. Kom champignonerne i og lad dem stege ca. 2 min. Tilsæt tomatkoncentrat, sennep, vin og bouillon. Kom kødbollerne tilbage på panden.
5. Bring forsigtigt blandingen i kog og lad den simre i 5 minutter. Rør af og til. Skyl og hak persillen fint. Smag til med salt og peber. Rør creme fraiche i til saucen er lind. Drys med persille og server rygende varm.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 3771KJ (898 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	785	187	21
Kulhydrat	1897	452	50
Fedt	1089	259	29