

Köttbullar med mynta och tomatsalsa

🕒 30 min

Energifördelning

257

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	114	44
Kolhydrater	43	17
Protein	100	39

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
1 g	Salt och peppar	-
1 st	Citronklyfta	7 kcal
1 tsk	Olivolja	11 kcal
15 g	Mynta	-
1 msk	Flytande honung	18 kcal
5 st	Tomat	19 kcal
1 g	Salt och peppar	-
1 tsk	Senapspulver	-
1 msk	Hackad persilja	-
500 g	Blandfärs	194 kcal
1 klyfta	Vitlök	1 kcal
80 g	Gul lök	8 kcal

Instruktioner

1. Skala och riv lök grovt och finriv vitlöken. Lägg i en skål och blanda med färs, persilja, senapspulver, salt och peppar.
2. Forma till stora köttbullar och bryn i lite olja i en stekpanna cirka 5 minuter. Häll på lite vatten och låt sjuda i ytterligare några minuter tills färsen är klar.
3. Gör under tiden tomatsalsan genom att hacka tre av tomaterna grovt och lägg i en skål. Pressa ner lite citron. Hacka myntan och blanda ner tillsammans med honung, salt, svartpeppar och olja. Skiva de andra tomaterna och lägg på ett serveringsfat eller på bananblad (om du får tag i).
4. Lägg på de varma köttbullarna och servera med tomatsalsa.