

Marokkanske Okse Kødboller i Tomatsauce med Glaskålsris

Tilberedelsestid: ca. 40 min.

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
500 g	Hakket oksekød 4-7%
1 bdt	Koriander
1 stk	Lille løg, øko
1 ds	Tomatpuré
2 stk	Glaskål
3 stk	Peberfrugter
2 stk	Løg, øko
4 tsk	Marokkansk krydderi / Ras el Hanout
1 stk	Chili
2 fed	Hvidløg

	DET SKAL DU SELV HAVE
1 stk.	Æg
4 dl	Vand til sauce
4 spsk	Mel til fars
	Fedtstof til stegning
	Salt & Peber

Tilberedning:

Vask og hak koriander fint inkl. stænglerne. Halvér chilien og fjern kernerne, men gem dem evt. til senere.

Hak den fint. Pil og hak hvidløg og riv det lille løg fint. Peberfrugter skæres i tynde strimler. Pil og skær løg i strimler.

Lav en fars af hakket okse, mel, revet løg, æg, halvdelen af koriander, halvdelen af den marokkanske krydderiblanding, salt og peber.

Bland det godt og lad farsen hvile i ca. 10 minutter. Tilsæt evt. lidt ekstra mel hvis farsen ikke er så fast.

Varm lidt olie i en stor pande og svits løg, hvidløg og peberfrugter i et par minutter. Tilsæt resten krydderiblandingen, chili, tomatpuré og vand.

Lad sovsen simre i yderligere 6-8 minutter. Form farsen i små kugler på størrelse med en bordtennisbold og rul dem i mel. Læg kødbollerne ned i sovsen og lad dem simre i ca. 10 minutter.

Smag til med salt og peber og tilsæt evt. chilikernerne for en stærkere ret.

Skræl og blend / hak glaskål i en foodprocessor. Varm lidt fedtstof på en pande og tilsæt glaskål. Rist dem i ca. 5 minutter til de er møre. Krydr med salt og peber.

Servér kødbollerne i tomatsauce drysset med koriander og glaskålsris til.

Velbekomme.