

Marokkanske Kyllinge-Kødboller i Tomatsauce med Cous Cous

Tilberedelsestid: ca. 40 min.

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
500 g	Hakket kyllingekød - frossen
1 bdt	Koriander
1 stk	Lille løg, øko
1 ds	Tomatpuré
4 dl	Couscous
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
8 dl	Vand til couscous
4 spsk	Mel til fars
	Fedtstof til stegning
	Salt & Peber
	Mel

Tilberedning:

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

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

Lav en fars af hakket kyllingekød, mel, lille 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.

Vask couscous og placér det i en skål. Kog vandet og hæld det over couscous og lad den trække i ca. 10 minutter. Rør rundt en gang imellem.

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.

Servér kødbollerne i tomatsauce drysset med koriander og couscous til.

Velbekomme.