Spagetti med kyllingkjøttboller i tomatsaus

Ingredienser



Kyllingkjøttboller:
♥ 700 g kyllingkjøttdeig (se tips)
♥ 2 sjalottløk
♥ 2 fedd hvitløk
♥ 100 g parmesan (se tips)
♥ 1 liten bunt frisk timian (uten stilker, se tips)
♥ kvernet salt og pepper
♥ 3 ss olivenolje

Tomatsaus:
♥ 5 sjalottløk
♥ 5 fedd hvitløk
♥ 1 liten gulrot (eller en halv stor gulrot)
♥ 1 stangselleri
♥ 2 ss olivenolje
♥ 800 g hermetiske cherrytomater (2 bokser, se tips)
♥ 2 dl vann
♥ 1 kyllingfond eller buljongterning (se tips)
♥ 1 ts tørket oregano
♥ 1 ts tørket basilikum
♥ 1 ts tørket timian
♥ 1 - 2 ss balsamicoeddik
♥ kvernet salt og pepper
♥ 1 bunt frisk bladpersille

Servering:
♥ 400 g spagetti (se tips)
♥ frisk basilikum
♥ revet parmesan

Fremgangsmåte

Kyllingkjøttboller:
Ha kyllingkjøttdeigen i en food processor (hvis du ikke har det, knar du sammen ingrediensene for hånd). Hakk sjalottløk fint og tilsett. Press hvitløksfeddene og ha mosen i food processoren. Riv parmesanosten fint og ha også dette i food processoren. Ha i timian (kun bladene) og kvernet salt og pepper. Kjør dette sammen til en jevn masse.

Form kyllingkjøttdeigen til små kjøttboller (bruk en skje og hender som du skyller ofte i kaldt vann). Legg dem i en stekepanne og tilsett olivenolje.

Stek kyllingkjøttbollene på middels varme til de blir godt brunet på alle sider. Sett kjøttbollene til side mens du tilbereder tomatsausen.

Tomatsaus:
Finhakk sjalottløk, hvitløk, gulrot og stangselleri og ha dette i en panne med olivenolje. Stek denne blandingen (som kalles *soffritto* på italiensk) til løken er blank og gyllen.

Tilsett hermetiske cherrytomater. Skyll ut hver av boksene med 1 dl vann og ha i pannen. Tilsett kyllingfond og krydderurter. La tomatsausen småkoke i 3 - 5 minutter. Press litt på tomatene slik at de sprekker opp. Smak til sausen med balsamicoeddik og kvernet salt og pepper.

Legg så de stekte kyllingkjøttbollene i tomatsausen. Tilsett hakket bladpersille. Vend om og la kyllingkjøttbollene småkoke i tomatsausen i ca. 10 minutter slik at de blir helt gjennomkokte (spe med litt ekstra vann underveis dersom du synes at det trengs).

Kok imens spagettien i godt saltet vann etter anvisning på pakningen.

Server nykokt spagetti sammen med kyllingkjøttbollene og tomatsaus. Pynt med frisk basilikum og rikelig med revet parmesan.

Tips

♥ Spagetti er godt uansett, men hvis du får tak i det, burde du bruke spagetti med litt ekstra god kvalitet. Fordelen med spagetti av god kvalitet er er at den er mindre glatt på overflaten og dermed tar til seg mer av den gode sausen. Det går så klart fint å bruke andre varianter av pasta enn spagetti.

♥ Det er også vel verdt prisen å bruke hermetiske tomater av litt bedre kvalitet. Jeg bruker her hermetiske cherrytomater, som er ekstra søte og gode på smak. Dersom du bruker mer ordinær type hermetiske tomater, kan det være lurt å smake til tomatsausen med en liten teskje sukker.

♥ Kvernet kyllingkjøttdeig fås kjøpt i de fleste store matbutikkene.

♥ Stek gjerne en liten test-kjøttbolle for å sjekke om det er nok salt og pepper i kyllingkjøttdeigen før du former og steker opp alle kjøttbollene.

♥ Jeg liker godt å bruke kyllingfond i geléform (chef du fond, 28 gram per stykk). Du kan alternativt bruke 2 ss flytende kyllingfond eller 1 - 2 terninger kyllingbuljong.

♥ Jeg har her brukt en kombinasjon av friske og tørkede urter. Hvis du bruker frisk timian i kyllingkjøttbollene, lønner det seg å dra bladene av stilkene slik at du unngår biter av timianstilk i kjøttbollene. Du kan alternativt tilsette 1 ts tørket timian i kyllingkjøttdeigen.

♥ Bruk helst fersk parmesan både i kjøttbollene og revet på toppen. Det gir bedre smak enn parmesanost som kjøpes ferdigrevet.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/spagetti-med-kyllingkjottboller-i-tomatsaus