



Lammfärsfrikadeller med spagetti och tomatsås

Ingredienser 4 personer

500 g spagetti

Tomatsåsen

1,5 tsk spiskummin, hel

1 st lök, gul, finhackad

2 st vitlök, klyftor, hackade

3 msk olivolja, till stekning

400 g tomater, hela, på burk

3 dl vatten

1 msk tomatpuré

1 tsk strösocker

1,5 tsk salt

0,5 tsk svartpeppar

Lammfärsfrikadeller

400 g lammfärs

1 dl ströbröd

1 dl mjölk

1 st ägg

1 tsk salt

2 krm svartpeppar

Till servering

eventuellt parmesanost

Tillagning: Lammfärsfrikadeller med spagetti och tomatsås

Rätten är inspirerad av marockansk matlagning där man just använder mycket lamm och spiskummin. Det är viktigt att du tar spiskummin och inte förväxlar den med vår vanliga kummin.

När man fräser spiskumminen kommer doften och smaken fram.

1. Fräs spiskummin, lök och vitlök i olivolja i en rymlig kastrull.
2. Häll i tomaterna och tillsätt vatten, tomatpuré, strösocker, salt och svartpeppar. Låt småkoka på svag värme ca 15 minuter. Mosa tomaterna något med en gaffel.
3. Frikadeller: Blanda ströbröd och mjölk i en bunke och låt det svälla något. Blanda i lammfärs, ägg samt salt och peppar.
4. Rulla färsen till ca 30 små runda bollar och lägg försiktigt ner dem i den varma tomatsåsen. Låt koka på svag värme ca 7 minuter eller tills frikadellerna är genomkokta.
5. Koka spaghetten enligt anvisningen på paketet. Blanda spaghetten med tomatsåsen och frikadellerna eller servera spaghetten separat.
Servera gärna en god parmesanost till.