

# Italienske kødboller med tomatsovs

## Ingredienser:

### Tomatsovs:

2 ds.	Hakkede tomater
100 gr.	Soltørrede tomater i olie
200 gr.	Løg
¼ L	Piskefløde
	Olie
	Chili stødt
	Salt, Peber

### Kødboller:

500 gr.	Oksekød, hakket
4 fed	Hvidløg
2 stk.	Æg
1 dl	Rasp
4 spsk.	Persille, frisk hakket
1 dl.	Hvedemel
	Olie, Salt, Peber

## Tilberedning

### Tomatsovs:

Varm olien i en gryde og svits de hakkede løg. Tilsæt flåede tomater. Snit de soltørrede tomater i tynde strimler, og kom dem i gryden. Lad sovsen simre i 30 minutter uden låg til den er mørkerød og kraftig. Tilsæt fløden til sidst. Husk salt

### Kødboller:

Mens sovsen simrer, kan kødbollerne laves. Alle ingredienserne, undtagen mel, æltes grundigt sammen i en skål. Tril farsen til små boller, cirka 3.5-4 cm i diameter, og rul dem i melet. Varm en pande med fedtstof og steg kødbollerne.

Server med frisk pasta.

# Minestronesuppe

## Ingredienser:

3 st.	Gulerødder
2 st.	Porrer
1 st.	Løg
¼	Hvidkålshoved
2 fed	Hvidløg
1 spsk.	Olie
2 ds.	Flåede tomater
1 L.	Hønsbouillon
100 gr.	Ærter
1 tsk.	Basilikum
¼ tsk.	Rosmarin
	Salt, Peber

## Tilberedning:

Grøntsagerne renses, løg og gulerødder skæres i tern, hvidløget hakkes fint, porrerne skæres i skiver og hvidkålen snittes fint.

Svits først løg og hvidløg i olien, tilsæt dernæst de øvrige grøntsager, undtaget ærterne og svits det hele i et par minutter.

De flåede tomater, krydderier og bouillon tilsættes, og suppen simrer for svag varme.

Efter ca. 15 minutter, når grøntsagerne er kogt møre, tilsættes ærter, og der smages til med salt og peber.

Serveres med brød til.

# Italienske Grovbrød

## Ingredienser:

- 25 gr. Smør
- 2 dl. Kærnemælk
- 25 gr. Gær
- 2 dl. A 38 eller tykmælk
- ½ spsk. Groft salt
- 125 gr. Fuldkornshvedemel
- 325 gr. Hvedemel

pensling: fløde eller sammenpisket æg  
pynt med mel

## **Tilberedning:**

Smelt smørret og kom det i en røreskål. Tilsæt den kolde kærnemælk. Rør gæren ud heri. Tilsæt øvrige ingredienser (hold lidt af hvedemelet tilbage). Slå dejen godt sammen. Tag dejen ud på meldrysset bord og ælt den igennem med så meget mel, at den stadig er blød og smidig. Dæk dejen med et klæde, og lad den hæve et lunt sted, ca. 30 min. Ælt dejen igennem igen, og form den til 2 runde brød, der lægges på bageplade. Lad den efterhæve i ca. 20 min. Pensl brødene med fløde. Drys med fuldkornsmel eller almindeligt hvedemel og snit dem. Bag brødene på nederste ribbe i ovnen.