

Månadens recept

SEPTEMBER

- från Destination Mallorca

Grön sparris med parmesan

4 personer

4 x 100 gram grön sparris
100 gram parmesan
olivolja
flingsalt

Gör så här:

1. Sätt på en gryta med vatten och strö salt i. Skär av de sista 3 cm av sparrisen och koka den i 3 minuter.

2. När den är färdigkokt, torka av den. Lägg upp den på tallrik. Riv parmesanen grovt och ringla olivolja över. Salta.

Albondigas – spanska köttbullar

4 personer

1 kg köttfärs
5 dl passerade tomater
3 burkar hela tomater
4 dl ströbröd
5 vitlöksklyftor
1 msk muskot
3 gula lökar
2 paprikor
1 dl rött vin

Gör så här:

1. Blanda passerade tomater med ströbröd och låt svälla i ca 10 min. Tillsätt sedan färsen och två hackade lökar. Pressa i hälften av vitlökarna. Krydda med muskot, salt och peppar. Blanda ordentligt.



2. Forma köttbullarna och stek långsamt i olivolja. Ta upp dem när de är klara. Hacka den sista gula löken, vitlöken och paprikan och stek dem därefter.

3. Tillsätt tomaterna och vinet och låt koka upp. Smaka av med salt och peppar. Lägg ner köttbullarna igen och koka samman några minuter.