

Extra goda köttbullar med sås



Sommar, semester och sommarlov för barnen betyder att jag lagar mer mat nu under dessa veckor än vad jag gör på resten av året. Jag gillar att pyssla i köket men när man är ensam hemma med två små fulla av energi blir det inte ofta tid att botanisera i böcker och kolla upp nya recept utan man faller lätt tillbaka på de gamla vanliga maträtterna. Men ibland lyckas man få till lite extra tidsfördriv för barnen som idag när Sommarskuggan nr. 6 avslöjades på SVT och barnen satt som klistrade för att se Marianne Mörck presenteras som Sommarskuggan nr. 6. Receptet hittade jag på [Godare/Aftonbladet](#) och det är en tillagningsmetod jag har läst om lite från och till, att koka köttbullarna innan man steker de i en stekpanna eller som jag föredrar i ugnen. Jag gjorde en liten ändring och kokade köttbullarna i buljong istället för i bara vatten för att få lite mer smak. Till detta serverades [råstekt skivad nypotatis](#)

Köttbullar:

500 gram köttfärs

1 dl mjölk

2 msk ströbröd

1 msk potatismjöl

½ gul lök

1 ägg

1 tsk senap

1 buljongtärning (jag tog grönsaksbuljong)

1 tsk salt

1 krm svartpeppar (jag föredrar vitpeppar i köttbullarna och bytte till det)

Såsen:

3 ½ dl buljong

2 msk smör

2 msk mjöl

½ dl mjölk

Soja

Köttbullar:

Sätt ugnen på 200 grader, häll olivolja i en liten ugnform, blanda 1 liter vatten med en buljongtärning av valfri smak och låt buljongen koka upp för att sedan sänkas till att bara sjuda. Blanda mjölk och köttfärs i en bunke, häll på ströbröd och potatismjöl. Blandas väl för att sedan svälla i 5-10 minuter. Riv löken fint och häll i den tillsammans med ägg, senap, salt och peppar. Arbeta smeten sidig (om man arbetar den för lite faller köttbullarna lätt isär när de steks).

Blöt händerna med kallt vatten och forma köttbullar (var noggrann då luft i bullarna gör att de har lätt att falla sönder), lägg ner några köttbullar i taget i den sjudande buljongen. Plocka upp de med en hålslev när de flyter upp till ytan och placera de i ugnformen, häll inte ut buljongen den behövs till såsen. Stek de i 15-20 minuter eller tills de fått fin färg.

Såsen:

Smält smöret i en kastrull, häll på mjölet och vispa ut det i smöret, sleva i från buljongen cirka 3 ½ dl (variera mängden tills rätt konsistens på såsen uppnås). Låt såsen koka i 5 minuter på medelvärme, häll sedan i soja och mjölk (sojan tills färgen på såsen blir bra) och servera till köttbullarna.