

# Kycklingköttfärssås



För att variera matlagningen ville jag testa att göra köttfärssås på kycklingfärs istället för blandfärs som vi alltid gör annars. Kycklingfärsen är lätt att steka, lite klubbigare än vanlig köttfärs och härligt smakrik. Detta receptet kommer från [Lindas bakskola](#) och det kommer att lagas fler gånger. Perfekt mat att ha med i lunchlådan till jobbet dagarna efter med. Fördelen med kycklingköttfärsen är betydligt mindre fett än i vanlig köttfärs, dock ska man vara extra noggrann att tvätta händerna efter man har tagit i kycklingfärsen och använd inga träredskap eller skärbrädor utan bara plast.

- 1 gul lök
- 800 gram kycklingköttfärs
- ½ tsk salt
- 2 krm svartpeppar
- 2 vitlöksklyftor
- 1 ½ msk torkad oregano
- 1 ½ dl ketchup
- ½ dl tomatpuré
- 1000 gram krossade tomater

Skala och finhacka löken, stek den sedan i smör tills den är gyllenbrun. Lägg den åt sidan i en skål.

Fräs kycklingköttfärsen i smör, mosa den hela tiden med en gaffel tills den är genomstekt. Sänk värmen när kyckling börjar få färg, salta, peppra, pressa över

vitlöken samt strö över oregano och rör sedan om ordentligt. Tillsätt ketchup, tomatpuré, krossade tomater och den stekta löken. Rör om ordentligt och låt det puttra på svag/medelvärme i cirka 10 minuter.

Smaka av innan servering och krydda eventuellt mer.