

Recept I Simons panna

Marockansk Kefta med mynta yoghurt

400g lammfärs alt nötfärs

1tsk spiskummin

1tsk cayennepeppar

1knippe färsk koriander

2 klyftor vitlök

½ gul lök

1 dl grädde

1 ägg

Finhacka löken och kryddorna och blanda allt samman till en färs.

Rulla köttbullar av färsen och sjud i tomatsås.

Tomatsås

1 burk skållade tomater

1 burk passerade tomater

½ gullök

2 klyftor vitlök

Fräs på hackad lök i olivolja tillsätt tomaterna och 2 dl vatten. låt koka ihop ca 15 min

tillsätt köttbullarna och sjud på svag värme ca 20 min.

smaka av med salt och peppar.

Mynta yoghurt

2 dl yoghurt (fast)

Hackade mynta blad efter smak

Hackade persiljeblad efter smak

Citronskal från ½ citron

1 tsk spiskummin

salt och peppar