









Hozzávalók:

40 dkg spagetti, só

a húsgombóchoz:

70 dkg darált borjúhús (lehet marhahús, sertéshús, pulykacombfilé vagy ezek keveréke is), 3 evőkanál (kb. 5 dkg) zsemlemorzsa, 0,6 dl víz, tej vagy tejszín, 1 apró vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál olaj, 1 csokor petrezselyem, 1 tojás, só, frissen őrölt fekete bors, 1 mokkáskanálnyi morzsolt szárított origano

a tepsi kikenéséhez:

2 evőkanál olaj

a mártáshoz:

1 kg húsos paradicsom, 4 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál olaj, 15 dkg sűrített paradicsom, kb. 2 dl víz, 1-1 kiskanál só és ételízesítő por, 1 evőkanál kristálycukor, frissen őrölt fekete bors, kb. 1 evőkanálnyi apróra vágott bazsalikom, rozmaring, origano és kakukkfű vegyesen

1. Először a húsgombócot készítjük el. Ehhez a húst egy tálba rakjuk. A zsemlemorzsát egy

pohárba kanalazzuk, a vizet ráöntjük, s félretesszük, hogy a morzsa megduzzadhasson. A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, nagyon apróra vágjuk, és egy serpenyőben, a kissé megforrósított olajon kevergetve megfuttatjuk. A petrezselymet finomra vágjuk, a húshoz adjuk a pirított hagymával és a morzsával együtt. A tojást beleütjük, megsózzuk (nem egészen háromnegyed evőkanálnyi kell), megborsozzuk, az origanoval fűszerezzük, jól összedolgozzuk.

2. A húsos masszából megnedvesített kézzel 42 kis gombócot formálunk, s olajjal kikent tepsire rakjuk. Előmelegített sütőben, nagy lánggal (kb. 200 °C) 15 percig sütjük.

3. Egy lábasban vizet forralunk. A száruktól megszabadított, keresztben bevágott paradicsomokat belerakjuk, fél perc elteltével kivesszük, és meghámozzuk. A fokhagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk, és egy nagyobb lábasban, az olajon kevergetve megfuttatjuk. Közben a hámozott paradicsomot fölaprítjuk, a fokhagymához adjuk a sűrített paradicsommal együtt. A vizet ráöntjük, megsózzuk, az ételízesítőt beleszórjuk, a cukorral ízesítjük, megborsozzuk, a fölaprított zöldfűszerekkel meghintjük. Ha a leve forr, kis lángra állítjuk, kis rést hagyva lefődjük, így főzzük kb. 15 percen át. A vége felé burgonyatörővel vagy merülőmixerrel összetörjük, de semmiképpen sem kell teljesen simának lennie.

4. A húsgombócokat lecsöpögtetve a paradicsommártásba rakjuk, 10 percig főzzük, majd szűrőlapáttal kiemeljük.

5. A spagettit enyhén sózott, forrásban lévő vízben kifőzzük, leszűrjük, majd a gombócok helyére, a paradicsommártásba keverjük. Tálaláskor ráhalmozzuk a húsgombócokat.

Jó tanács

- Aki szereti, a húsos masszába 1 evőkanálnyi reszelt parmezánt is keverhez, illetve tálaláskor az étel tetejét is megszórhatja vele.
- Amikor nincs idenye, s túl drága a paradicsom, konzerv hámozott paradicsommal főzzük.

6 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 640 kcal • fehérje: 38,3 gramm • zsír: 20,9 gramm • szénhidrát: 74,2 gramm • rost: 7,5 gramm • koleszterin: 160 milligramm

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a You Tube-on is megtekinthető.