

# Örtdoftande lammfärssås med broccoli, vitlök och tomat (pastasås)

4 portioner, 30 minuter



## Ingredienser

Lammfärs, 500 gram  
Gul lök, en stor eller två mindre  
Broccoli, ca 6 små buketter  
Röd (spets-)paprika, några ringar (ej nödvändigt)  
Fänkål, ungefär en tredjedels (ej nödvändigt)  
Tomat, en liten-medelstor (ej nödvändigt)  
Konserverade (krossade) tomater av bra kvalitet, mindre än en halv burk  
Oliver, 10 stycken  
Kapris, 1 ½ matsked  
Tomatpuré, 2 matskedar  
Vitlök, 4 klyftor  
Vitt vin, 2 matskedar  
Japansk soja (mindre än en tesked)  
Buljong (ungefär en tredjedels tärning umami/grönsaksbuljong)  
Rosmarin (torkad)  
Timjan (torkad)  
Lagerblad  
Basilika (färsk, fryst eller torkad)  
Oregano (färsk, fryst eller torkad)  
Olivolja och smör

Svartpeppar (ev vitpeppar)

Någon slags pasta, gärna bandspagetti eller penne.  
Riven ost, t ex Parmesan eller Pecorino (inte helt nödvändigt)

## Förberedelse och tillagning

Hacka löken och skär övriga grönsaker grovt. Värm lite smör och olivolja i en stor stekpanna eller gryta. Lägg ned hela blocket lammfärs i den varma pannan och stek på ganska hög värme en eller ett par minuter tills den får en lätt stekyta, vänd färsen och dra efter någon minut ned på värmen. Lägg i den hackade löken och se till att den fräser lugnt i oljan utan att brännas. Dela färsen vartefter i mindre delar och vänd, tillsätt resten av grönsakerna men se till att det hela tiden finns fritt utrymme i pannan så att färsen inte börjar koka. Peppra och riv ned ett par vitlöksklyftor.

Koka upp pastavatten, salta och lägg i pastan. Koka den "al dente".

När lammfärsbitarna börjar se brynta ut runt om tillsätter du ungefär 2 matskedar tomatpuré, 1 ½ tesked timjan och hälften så mycket rosmarin. Fräs på svag värme någon minut, lägg i 10 urkärnade och delade oliver, 1 ½ matsked kapris, knappt en burk krossade tomater, några matskedar vitt vin och någon deciliter vatten. Lägg i 1-2 lagerblad och ungefär en tredjedels buljongtärning. Låt puttra och dela färsen i mindre delar, pressa ned ytterligare ett par vitlöksklyftor, krydda med lite basilika och mindre än en tesked japansk soja. Stäm av sätta och sötma och tillsätt vid behov vatten eller en liten nypa socker, strö över två teskedar oregano, sjud en eller ett par minuter och servera.

## Servera

Servera gärna med färska örter på toppen och ett gott vitt vin.