

Skräms du av tanken att göra egna köttbullar från grunden? **Michael Bäckman** hjälper dig att komma över rädslan och lyckas med köttbullarna.

TEXT & FOTO: MICAELA ABREU



Köttbullar från grunden

Många tror att det tar för lång tid att rulla egna köttbullar. Och det gör det, om du gör det på fel sätt. Michael rullar sällan alla köttbullar på en gång, han är nog med att planera in tid för att rulla lite i taget och sedan frysa in. Till slut har han samlat på sig så det räcker för en hel lunch. Det är en perfekt sysselsättning på lov och studiedagar.

»På vanliga restauranger har det här alltid fungerat så varför skulle det inte kunna göra det i ett skolkök?« säger Michael.

Michael börjar förbereda redan dagen innan. Han kokar upp potatisen och låter den svalna över natten. Potatis gör att färsen drygas ut och håller både storlek och form efter tillagning.

Nästa dag maler Michael den kokta potatisen i en köttkvarn och blandar den med köttfärs, finhackad lök, ägg, salt och peppar. Sedan är det bara att börja rulla! Han lägger de färdiga

köttbullarna i bläck sprayade med fett. För att göra det hela roligare skruvar Michael upp musiken på radion.

Stekbord är absolut inte ett krav för att kunna göra egna köttbullar. Michael värmer köttbullarna i ugnen på 160 grader i 15 minuter. Det blir lika bra!

För att matgästerna inte ska ta för många köttbullar per person kompletterar Michael och hans kök med matiga sallader som alltid är väldigt populära.

Du kan variera köttbullarna på många olika sätt. Prova att variera med basilikaköttbullar, oreganaköttbullar, timjanköttbullar eller vitlöks- och korianderköttbullar.

Michael Bäckman är kökschef på Annerstaskolan i Huddinge utanför Stockholm. Han är också en av kockarna i Magasin Måltid. Under vinjetten Grundskolan ska han hjälpa dig som vill laga mer mat från grunden. Har du frågor till Michael, mejla honom på michael@magasinmaltid.se

Michael Bäckman

Ålder: 50 år.

Bor: i Västerhaninge.

Familj: Fru Helena och barnen Alexander, Gabrielle, Patricia och Aurora.

Fritid: Se på film, gå på fotboll (Hammarby), se på trav och går gärna på konsert.

Lagar helst: Vad som faller mig in för stunden. Jag gillar att experimentera.

Favoritrestaurang: Restaurang Aubergine på Linnégatan i Stockholm.

Enkla grundsteg till färdig köttbulle



RECEPT

100 portioner
10 kg nötfärs
3 kg kokt kall potatis
1 kg gul lök
15 st ägg
Salt och peppar

»På vanliga restauranger har det här alltid fungerat så varför skulle det inte kunna göra det i ett skolkök?«

