PASTA MED PUMPA OCH PLANT-BASED BALLS

2 PORTIONER | 45 MIN | UTMANANDE

INGREDIENSER

400 g butternutsquash

150 g zucchini

1 lök

1 vitlöksklyfta

1 stor tomat

olivolja för stekning

1 msk tomatpuré

200 g pasta

1 nypa salt

1 nypa svartpeppar

2 kvistar färsk timjan

½ citron

125 g riven vegansk ost

1 paket Hälsans Kök plant-based balls

Smaka på denna läckra pasta gjord på Hälsans Kök vegetariska bollar, som är den perfekta komfortmaten för de kalla dagarna!

TILLAGNING

1. Skär squashen och koka pumpatärningarna

Skala och skär squashen i tärningar. Koka hälften av pumpatärningarna i vatten och en nypa salt tills de är mjuka.

2. Hacka zucchini, tomat och örter

Skär zucchinin i tärningar och hacka lök och vitlök. Skär tomaten i tärningar. Ta bort timjanbladen från kvistarna och hacka dem fint.

3. Koka pastan, fräs grönsakerna

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen och värm ugnen till 200 °C. Fräs lök, vitlök och timjan med resterande tärningar av pumpa och zucchini i lite olivolja. Lägg på locket på kastrullen och låt det puttra i ca 10 minuter.

4. Tillsätt citron och tomat till grönsakerna

Riv citronen ovanpå grönsakerna. Tillsätt tomatpuré och tärnad tomat. Stek en stund och smaka av med salt och peppar.

5. Mixa pumpan, addera den till grönsaksblandingen och lägg sen i pastan

Låt den kokta pumpan rinna av. Mixa fint med mixern och vänd ner pumpa-zucchiniblandningen. Tillsätt nu den kokta pastan. Tillsätt eventuellt fler pumpor för att göra den mer flytande

6. Stek Hälsans kök Plant-based balls, grädda sen i ugnen tillsammans med pastan

Lägg lite olivolja i en stekpanna och stek bullarna i några minuter. Häll pastablandningen i en ugnsform och fördela bullarna ovanpå. Strö över lite vegansk ost och låt det grädda i ca. 5 minuter i ugnen tills osten smält.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE