PASTA MED GRESSKAR OG GRØNNSAKSBOLLER

INGREDIENSER

2 PORSJONER

UTFORDRENDE

1 pakke Hälsans Kök Plant-based balls

400 g gresskar

150 g zucchini

1 løk

1 fedd hvitløk

1 stor tomat

olivenolje til steking

1 ss tomatpuré

200 g pasta

1 klype salt

1 klype sort pepper

2 kvister fersk timian

½ sitron

125 g revet vegansk ost

Smak på denne deilige pastaen laget med Hälsans Kök plant-based balls, som er den perfekte komfortmaten for de kalde dagene!

FREMGANGSMÅTE

1. Skrell og kutt gresskaret

Skrell gresskaret og skjær den i terninger. Kok halvparten av gresskarterningene i vann og en klype salt til de er møre.

2. Kutt grønnsakene

Skjær zucchinien i terninger og hakk løk og hvitløk. Skjær tomaten i terninger. Fjern timianbladene fra kvistene og finhakk dem.

3. Kok pasta og steke grønnsaker

Kok pastaen etter anvisningen på pakken og forvarm ovnen til 200 °C. Stek løk, hvitløk og timian med de resterende terningene av gresskar og zucchini i litt olivenolje. Sett lokk på kjelen og la det småkoke i ca 10 minutter.

4. smak til med sitronskall og krydder

Riv sitronen på toppen. Tilsett tomatpuré og tomat i terninger. Stek en stund og smak til med salt og pepper.

5. Hell av og bland gresskaret

Tøm det kokte gresskaret. Bland fint med mikseren og vend inn gresskar-succhiniblandingen. Tilsett nå den kokte pastaen. Tilsett eventuelt mer gresskar for å gjøre det mer flytende

6. Stek vegetarbollene og sett sammen retten

Ha litt olivenolje i en stekepanne og stek bollene i noen minutter. Hell pastablandingen i en ildfast form og fordel bollene på toppen. Dryss over litt vegansk ost og la det steke i ca. 5 minutter i ovnen til osten er smeltet.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO