



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Pasta med italienska vegofrikadeller i kryddig tomatsås och pinjenötter

Vegofrikadeller

Bananschalottenlök ½ st
Vitlök 1 klyfta
Vegetarisk färs 1 förp
🏠 Ströbröd 1 msk
🏠 Salt 2 krm
🏠 Svartpeppar
🏠 Olivolja

Tomatsås

Bananschalottenlök ½ st
Vitlök 2 klyftor
Cocktailtomater 125 g
Torkad timjan 1 tsk
Krossade tomater 1 förp
🏠 Olivolja
🏠 Tomatpuré 1 msk
🏠 Vatten 1 dl
🏠 Sambal oelek 1 tsk
🏠 Grönsaksbuljong 1 tärning
🏠 Socker 2 tsk
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

Till servering

Linguine 200 g
Ruccola 30 g
Pinjenötter 10 g

1. Koka upp rikligt med lattsaltat vatten till pastakoket i steg 5.
2. **Vegofrikadeller:** Finriv bananschalottenlök och vitlök. Lägg i en bunke och blanda med vegetarisk färs, ströbröd, salt och lite nymald svartpeppar. Forma färsen till 8 bollar.
3. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna och stek frikadellerna ca 2 min tills de fått yta och färg. Lägg på ett fat och spara stekpannan.
4. **Tomatsås:** Finhacka bananschalottenlök och vitlök. Halvera cocktailtomater. Hetta upp lite olivolja i den använda stekpannan. Fräs lök och vitlök ca 2 min. Tillsätt torkad timjan och tomatpuré. Låt fräsa ytterligare ca 1 min. Tillsätt krossade tomater, vatten, sambal oelek, smulad grönsaksbuljong och socker. Låt såsen sjuda på låg värme ca 10 min.
5. Koka linguine enligt anvisning på förpackningen.
6. Blanda ner frikadellerna och cocktailtomaterna i tomatsåsen. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
7. Servera vegofrikadeller i tomatsås med linguine. Toppa med ruccola och pinjenötter (se tips).

TIPS! Rosta gärna pinjenötterna i en torr och het stekpanna innan servering!