



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 ½ förp  
🏠 Salt 2 krm  
🏠 Svartpeppar  
🏠 Olivolja

### Tomatsås

Bananschalottenlök ½ st  
Vitlök 1 klyfta  
Cocktailtomater 250 g  
Torkad timjan 1 tsk  
Tomatpuré ½ förp  
Krossade tomater 1 förp  
Chili flakes 1 krm  
Grönsaksbuljong 1 påse  
🏠 Olivolja  
🏠 Vatten 1 dl  
🏠 Socker 2 tsk  
🏠 Salt  
🏠 Svartpeppar

### Till servering

Linguine 200 g  
Ruccola 30 g  
Pinjenötter 10 g

1. Koka upp rikligt med lättsaltat 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, chili flakes, grönsaksbuljong och socker. Låt såsen sjuda på låg värme ca 10 min.
5. **Till servering:** Koka linguine enligt anvisning på förpackningen.
6. **Tomatsås:** Blanda ner frikadellerna och cocktailtomaterna i tomatsåsen. Låt sjuda ytterligare 3-4 min på svag värme tills frikadellerna är genomvarma. 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!