LiNAS

Betygsätt din rätt och läs mer:

Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

20 - 30 min 2 PORTIONER LM 049_2

Pasta med italienska vegofrikadeller i kryddig tomatsås och pinjenötter

Vegofrikadeller
Bananschalottenlök ½ st
Vitlök 1 klyfta
Vegetarisk färs 1 förp
Ströbröd ⅓ 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!