



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 1 klyfta  
Cocktailtomater 250 g  
Olivolja  
Torkad timjan 1 tsk  
Tomatpuré 1 msk  
Krossade tomater 1 förp  
Vatten 1 dl  
Chili flakes 1 krm  
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, chili flakes, 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!