

INGREDIENSER

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



2 PORSJONER



40 MIN



UTFORDRENDE

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 gresskarternene 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