

INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök plant-based balls
400 g butternut græskar
150 g zucchini
1 løg
1 fed hvidløg
1 stor tomat
olivenolie til stegning
1 spsk tomatpure
200 g pasta
1 knivspids salt
1 knivspids sort peber
2 kviste frisk timian
½ citron
125 g revet vegansk ost



2 SERVERING



40 MIN



UDFORDRENDE

Smag denne lækre pasta lavet med Hälsans Kök plant-based balls, som er den perfekte komfortmad til de kolde dage!

TILBEREDNINGSS INSTRUKTIONER

1. Skræl og skær græskarret

Skræl græskarret med en grøntsagsskræller og skær det i tern. Kog halvdelen af græskarterningerne i vand og en knivspids salt til de er møre.

2. Skær grøntsagerne

Skær zucchinien i tern og hak løg og hvidløg. Skær tomaten i tern. Fjern timianbladene fra kvistene og hak dem fint.

3. Kog pasta og steg grøntsager

Kog pastaen efter anvisningen på pakken og forvarm ovnen til 200 °C. Steg løg, hvidløg og timian med de resterende tern af græskar og zucchini i lidt olivenolie. Læg låg på gryden og lad det simre i cirka 10 minutter.

4. Krydr med citronskal og krydderier

Riv citronen ovenpå. Tilsæt tomatpuré og tomat i tern. Steg et stykke tid og krydr med salt og peber.

5. Dræn og blend græskar

Dræn det kogte græskar. Blend fint med røremaskinen og vend græskar-zucchini-blandingen i. Tilsæt nu den kogte pasta. Hvis det er nødvendigt så tilføj mere græskar for at gøre det mere flydende

6. Steg de vegetariske boller og saml retten

Kom lidt olivenolie i en stegepande og steg bollerne i et par minutter. Hæld pastablandingen i et ovnfad og fordel bollerne ovenpå. Drys lidt vegansk ost og lad det bage i ca. 5 minutter i ovnen, indtil osten er smeltet.

[SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK](https://halsanskok.dk)