

## 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



45 MIN



UDFORDRENDE

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

## TILBEREDNINGENS 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](#)