SPAGHETTI MED PLANT-BASED BALLS

INGREDIENSER

4 SERVERING | 30 MIN | LET

2 pakker Hälsans Kök Plant-based Balls

2 løg (fint snittet)

3 fed hvidløg (presset)

4 gulerødder (groft revet)

1 squash (groft revet)

2 dåser hakkede tomater

1 spsk. tomat puré

2 spsk. olivenolie

2 håndfulde frisk basilikum (groft snittet)

2 spsk. oregano

2 spsk. timian

1 dl. vand

1 tsk. honning

500 g spaghetti

Salt

Peber

En plantebaseret udgave af en sand familieklassiker. En nem og hurtig ret som er perfekt til en travl hverdag.

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Steg løg, squash, gulerødder

Kom først lidt olie på en pande og steg løg -og hvidløg. Når løgene er klare, tilsættes revet squash og gulerødder. Lad dem svitse af i ca 1 min. og tilsæt basilikum samt krydderier. Tilføj hakket tomat samt tomat pate og lad simre i ca 15 min ved middelvarme.

2. Tilsæt Hälsans Kök Plant-Based balls

Når saucen har simret blendes den fint (brug evt. en blender eller kom saucen i en skål og brug en stavblender) kom derefter saucen tilbage på panden, skru op for varmen og tilsæt Hälsans Kök Plant-Based balls. Bollerne skal ca have 10 min i gryden - imens kan du koge din pasta.

3. Smag til med krydderier, honning og pastavand

Smag saucen til med salt og peber og evt en teske honning for lidt sødme - og giv den en kop pasta vand, så den får en lækkert smooth konsistens og hænger det får saucen til at hænge godt ved pastaen.

4. Pynt og server pastaretten!

Server pastaen i skåle toppet med lidt frisk revet parmesanost og basilikum. Velbekomme!

SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK