



LOKALA BALJVÄXTER

Squashpasta med linsköttbullar och tomatås

4 PERSONER

En solid middag som för tankarna till frikadeller i tomatås. Linsbullarna är utmärkta som grundsmet om man vill servera klimatsmart mat. Om du vill göra dem helt utan kött, ta i lite mer linfrömjöl istället för ägg. De går att variera i oändlighet med spiskummin, vitlök, chili, kryddpeppar, citron, rosmarin mm. Du kan även trä dem på grillpinnar och grilla dem eller servera med en sallad på kokt emmervete, rotsaker och senapsvinäggrett. Välj gärna nötfärs från naturbeteskött.

Ingredienser

LINSKÖTTBULLAR

1 liten lök
200 g nötfärs
200 g grön delikatesslins
1 st ägg
1 msk citronsaft
2 msk dinkelmjöl eller linfrömjöl
1 dl vatten eller buljong

TOMATSÅS

2 vitlöksklyftor
1 msk rapsolja, neutral
2 msk tomatpuré
2 burkar flädda tomater,
ca 800 g, alt färska
solmogna tomater
2 msk färsk basilika,
oregano eller timjan
2 msk balsamvinäger

PASTA

2 st squash, alternativt
rotfrukter eller grönsaker
som går att strimla, t ex
morot, rotselleri, palster-
nacka, aubergine.
Strimlas fint på mandolin
eller hushållsmaskin.

Gör så här

1. Hacka löken fint, bryn den i lite olja. Låt svalna.
2. Koka delikatesslinserna enligt anvisningar på förpackningen tills de är möra. Mixa eller kör genom köttkvarn.
3. Blanda löken och linserna med nötfärsen. Tillsätt ägg, mjöl, citronsaft, salt och peppar. Justera smeten med vattnet alternativt buljongen.
4. Forma till små bollar. Gör gärna ett stekprov, om bollarna faller isär så tillsätt lite mer mjöl eller lite mer ägg i smeten.
5. Stek gyllenbruna i smör och rapsolja.

TOMATSÅS

6. Skala vitlök och hacka fint. Stek vitlöken med olja i en kastrull på medelhög temperatur i ett par minuter.
7. Tillsätt tomatpuré, tomaterna och örterna. Låt småputtra i ca 30 minuter men gärna längre.
8. Smaka av med salt, peppar och balsamvinäger.
9. Slå tomatsåsen över linsköttbullarna och servera med strimlad squash eller andra grönsaker och toppa med lite färsk basilika.

RECEPT Andreas Malmgren, matinspiratör. Hushållningsällskapet Skåne
FORM Caroline Gräntz



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no 727462 (DiverIMPACTS)



DiverIMPACTS

Hushållnings
sällskapet



Naturskyddsforeningen
Skåne