

AINESOSAT

400 g kurpitsaa
150 g kesäkurpitsaa
1 sipuli
1 valkosipulinkyntsi
1 iso tomaatti
oliiviöljyä paistamiseen
1 rkl tomaattipyrettä
200 g pastaa
1 ripaus suolaa
1 ripaus mustapippuria
2 oksaa tuoretta timjamia
½ sitruunaa
125 g raastettua vegaanista juustoa

RUOANLAITTOVINKKEJÄ

Vinkki

Voit lisätä myös muita mausteita oman makusi mukaan.

Vinkki: Lisukkeeksi kasvismimosoja

Kokeile täydentää ateriaa intialaisilla kasvismimosoilla. Nämä herkulliset ja vegaaniset intialaiset samosat ovat täydellinen juhlavälipala tai esimerkiksi alkupala illallismenullesi. Reseptissä on käytetty Hälsans Kökin soijarouhetta. Ihanat samosat tuovat mukanaan makuja intialaisesta keittiöstä!

Reseptiin:

<https://www.halsanskok.fi/resepti/vegaaninen-intian-samosas>



Maista tätä herkullista Hälsans Kökin kasvispullista valmistettua pastaa, joka on täydellinen ruoka kylmiin päiviin!

VALMISTUS

1. Valmista kurpitsa

Kuori kurpitsa, raasta se ja viipaloi kuutioiksi. Keitä puolet kurpitsan kuutioista vedessä ja lisää maun mukaan suolaa keitinveteen.

2. Valmista kasvikset

Leikkaa kesäkurpitsa sopiviksi kuutioiksi ja hienonna tavallinen sipuli ja valkosipuli pieniksi paloiksi. Leikkaa tomaatti sopiviksi kuutioiksi. Irrota timjaminlehdet varovasti oksista ja pilko ne hienoksi.

3. Paista raaka-aineet

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaisesti. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen. Paista hienonnettu tavallinen sipuli, hienonnettu valkosipuli ja hienonnettu timjami sekä loput kurpitsa- ja kesäkurpitsakuutioidut pannulla pienessä määrässä oliiviöljyä. Laita pannulle kansi ja anna aineiden hautua noin 10 minuuttia kannen alla.

4. Lisää muut ainekset

Raasta sitruuna pannulla olevien kurpitsojen päälle. Lisää joukkoon tomaattipyree ja kuutioidut tomaatit. Paista sekoitusta hetki ja mausta oman maun mukaisesti suolalla ja pippurilla.

5. Sekoita kurpitsa ja pasta

Valuta keitetystä kurpitsasta ylimääräiset vedet pois. Muussaa kurpitsa tehosekoittimella hienoksi seokseksi ja kaada pannulla olevan kurpitsa-seoksen joukkoon. Lisää seuraavaksi joukkoon keitetty pasta. Lisää joukkoon tarvittaessa lisää kurpitsaa, jotta seos pysyy nestemäisenä.

6. Paista Hälsans Kök kasvispullat ja laita seos uuniin

Laita oliiviöljyä paistinpannulle ja paista Hälsans Kök kasvispullia muutama minuutti kunnes ne ovat rapeita. Kaada pastaseos uunivuokaan ja levitä Hälsans Kök kasvispullat päälle. Ripottele uunivuuan päälle hieman vegaanista juustoa ja anna paistua noin 5 minuuttia uunissa, kunnes juusto on sulanut ja pinta on ruskistunut kauniisti.

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI