

Veganska köttbullar med kikärter och veganskt vin.

Linnéa bjuder på ett härligt recept på veganska köttbullar gjorda på kikärter och solroskärnor i en mustig tomatsås. Dessutom reder vår dryckeseexpert Mats ut begreppet "veganskt vin" och tipsar om viner för veganer i filmen nedan.



4 PORTIONER



45 MIN

Vegetariskt

Veganskt

Veganska köttbullar

Ingredienser:

1 dl solroskärnor
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
50 g saltorkade tomater
700 g kikärter
Färsk basilika
Saft från 1/2 citron
Salt & svartpeppar

Gör så här:

1. Lägg solroskärnor, gul lök och vitlök i en matberedare med knivarna monterade.

2. Mixa tills solroskärnorna och löken finfördelats. Ha i väl sköljda kikärter och saltorkade tomater, fortsätt mixa. Du kan behöva pausa då och då för att skrapa ned på sidorna.
3. Lägg i ett knippe färsk basilika och smaka av med citron, salt och peppar. Fortsätt mixa till en slät massa.
4. Fukta händerna med kallt vatten och forma sedan kikärtsröran till små runda bollar. Lägg ut på bakplåtspappersklädd plåt och platta till något.
5. Ugnsbaka de veganska köttbullarna i 200°C i cirka 30 minuter. Vänd dem efter halva tiden.

Tomatsås

Ingredienser:

2 gula lökar
smör att steka i
1 msk tomatpuré
2 msk balsamicovinäger
800 g hela, konserverade tomater
salt & svartpeppar

Gör så här:

1. Skala och finhacka löken.
2. Stek den långsamt på medelvärme i en klick smör tills den mjuknat och nästan blivit genomskinlig.
3. Tillsätt tomatpuré och balsamicovinäger. Låt allt fräsa ihop en liten stund.
4. Tillsätt de konserverade tomaterna. Låt allt småkoka på låg värme i minst 20 minuter, gärna längre.
5. Kokar inte tomaterna sönder av sig själv kan du dela på dom med hjälp av en trägaffel medan tomatsåsen kokar. Smaka av med salt och peppar.
6. Servera de veganska köttbullarna tillsammans med tomatsåsen och strö gärna över lite färsk basilika.

Vinet till de veganska köttbullarna i tomatås:



Spara i lista

La Petite Perrière Pinot Noir

Systembolagsnummer: 72372

95,00 kr

Till dessa veganska köttbullar rekommenderas ett glas Pinot Noir från La Petite Perrière. Det är en klassisk och ung Pinot Noir med en härligt fruktig och lite bärig smak som matchar de veganska köttbullarna och tomatsåsen perfekt utan att ta över smaken. Det är dessutom ett veganskt vin!

Dryckesexperten Mats förklarar vad veganskt vin är och ger vintips:



Se också



Kan man dricka kraftigt rött vin till vegansk mat?

Tips för att få vegansk mat att passa till kraftiga röda viner.

[Läs mer](#)



Vegansk pannacotta med smak av päron, kokos och choklad.

Pannacotta är Linnéas nya favoritdessert och här har hon gjort en vegansk pannacotta med den ljuvliga kombon av päron, kokos och choklad.

[Läs mer](#)



Xavier Vignon - vinernas dirigent

Det är med stor glädje vi nu tar över producenten Xavier Vignons vinhus på den svenska marknaden. Läs mer om vingården och beställ de fantastiska vinerna.

[Läs mer](#)

Utskrift