

Matiga RAW FOOD bollar med dill & morot i tomatsås

Dill- & morotsbollar

2 dl solrosfrön, blötlagda 6 tim
1 dl pumpafrön, blötlagda 6 tim
2 dl mandlar, blötlagda 6 tim
2 normala morötter
1 st bananschalottenlök
1 st vitlöksolo
1 st färsk röd chili, finhackad (smaka av)
1 msk linfrö, mixa till mjöl
0.5 st citron, saften (ca 1 halv)
1.5-2 msk kallpressad olivolja

Kryddor

2-3 msk färsk dill, hackad
2 krm cayennepeppar
0.5 tsk currypulver
0.5 tsk gurkmeja
1 tsk paparikapulver
smaka av med salt & svartpeppar

Tomatsås

8 st saltorkade tomater, blötlagda i 1 timme
2 st dadlar
2 st färska tomater
1 st liten schalottenlök
1 krm cayennepeppar
1 tsk parikapulver
0.5 msk äppelbalsamvinäger
1 msk citronsaft (ca 1 halv)
0.5 msk torkad herb de provence
2 msk kallpressad olivolja
2-4 msk vatten
0.5 st färsk röd chili (frivilligt)
smaka av med salt & svartpeppar

Vegan Parmesan

2 msk cashewnötter
1 msk näringsjäst
1 nypa flingsalt