

## **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 curtypulver  
0.5 tsk gurkmeja  
1 tsk paprikapulver  
smaka av med salt & svartpeppar

### **Tomatsås**

8 st soltorkade tomater, blötlagda i 1 timme  
2 st dadlar  
2 st färsktomater  
1 st liten schalottenlök  
1 krm cayannepeppar  
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 näringssjäst  
1 nypa flingsalt