VEGETARISK

Fyllda zucchinirullar

Kock: **Tina Mejri** Tid: **60 min** Portioner:

En matig raw food rätt som passar på en buffé, mättande huvudmål eller som plockmat. Garanterat gott!

Tomat & zucchini! Två favoritingredienser i mitt kök & två kamrater som gifter sig bra tillsammans!
Detta är så bra, rullar som är fyllda med färskost & en tomatsås med mycket smak! Raw food när det är som bäst! Som förrätt eller varför inte till en trevlig buffé!
Denna oströra går även utmärkt att ha på frökex!

60

INGREDIENSER

Basilika & soltorkad tomatröra
2 dl blötlagda cashewnötter 4 - 6 timmar
0.5 dl vatten
1 st blötlagd dadel mjuk medjool
2 msk kokosolja (doftfri)
1 liten eko citron, juicen färskpressad
1 näve basilika (bladen)
6 -7 st soltorkade tomater (ej inlagda) blötlägg i 1,5 dl vatten
1 msk blötläggningsvatten från tomaterna
1 msk kallpressad olivolja
flingsalt och nymalen svartpeppar

RAW Tomatsås

15 st färska körsbärstomater
1 msk cashew färskost
8 st halvor soltorkade tomater, blötlagda i 1 timme
2 blötlagda dadlar, färska och urkärnade
1 msk färsk pressad citronjuice
0.5 tsk chiliflingor
1 krm cayennepeppar
0.5 tsk basilika, torkad
3 msk blötläggningsvatten från de torkade tomaterna
2-3 msk kallpressad olivolja
flingsalt och nymalen svartpeppar

Zucchini
1 msk salt
4 dl vatten

Örtolja
2 msk kallpressad olivolja
1 msk pressad citron
1 msk basilika (bladen), finhackade
0.5 msk persilja, hackad
flingsalt och nymalen svartpeppar

Topping
2-3 msk pinjenötter
1 näve basilika (färsk)

GÖR SÅ HÄR

1. Färskost röran: Börja med att mixa cashewnötter, citronjuice, dadel, vitlök, blötläggningsvatten från tomaterna & vatten till en jämn kräm. Ta bort 1 msk kräm till tomatsåsen. Tillsätt kokosoljan & mixa in det ordentligt.
Hacka soltorkade tomater & basilikablad, vänd ner det i cashewkrämen. Rör sist i olivolja & smaka av med salt & peppar. Ställ kallt så länge.

2. Raw tomatsås: Mixa alla ingredienser förutom olivolja, salt & peppar till en sås. Rör i olivolja, smaka av med salt & peppar.

3. Zucchini: Blanda vatten & salt så de löser sig. Lägg i zucchinin som är hyvlad i remsor & låt ligga i saltat vatten ca 5 minuter. Torka av zucchinin & låt ligga mellan hushållspapper ca 10 minuter. Lägg sen ca en tsk fyllning på en remsa & rulla ihop. Fortsätt att fylla alla remsor med fyllning.

4. Örtolja: Värm olja & örter till max 42 °C & mixa sedan med en stavmixer. Rör i pressad citron & smaka av med salt & peppar. Skeda på tomatsås på ett uppläggningsfat & lägg på zucchinirullar. Toppa med extra basilika, örtolja & pinjenötter.

5 Topping: Toppa med pinjenötter, örtoljan & färska basilikablad.