RAWFOOD

Matiga RAW FOOD bollar med dill & morot i tomatsås

Kock: **Tina Mejri** Tid: **120 min** Portioner: **6**

Imponera med en portion zucchinispagetti & bollar i mustig tomatsås. 100% RAW FOOD.

Att tillaga Raw Food tar lite längre tid än konventionell matlagning.
Några saker att tänka på är framförallt blötläggning av frön & nötter, kräver oftast minst 4-6 timmar. Torkugnen/vanliga ugnen tar allt från 2-24 timmar beroende på vad man tillagar. Frysa in tårtor & desserter 6-8 timmar.
I gengäld får man mat & desserter som smakar fullt ut av råvaran. En portion raw food är full av bevarade näringsämnen & på grund av sin näringstäthet så behövs sällan en stor portion. Raw food mättar på ett helt annat sätt än konventionell mat.
Näringsjäst tillför ostsmak, det finns bl a i hälsokostbutiker, på nätet & de större av våra livsmedelskedjor. Är ej raw men vanligt förekommande för sin ostliknande smak.
Grönsakssvarv eller spiralizer som det också heter är en trevlig svarv som på nolltid svarvar fram fantastisk spagetti. Finns på nätet & även Cervera har några varianter.

120

INGREDIENSER

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 soltorkade tomater, blötlagda i 1 timme
2 st dadlar
2 st färska tomater
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 näringsjäst
1 nypa flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. Börja med att skölja alla frön & mandlar ordentligt efter att de har varit blötlagda. Mixa dem fint i en matberedare & flytta över i en ren bunke. Skölj, skala & skär morötter i bitar. Lägg morötterna i matberedaren tillsammans med lök & vitlök, finfördela så att morötterna blir till gryn. Häll sen ner de mixade fröna, mandlarna & resterande kryddor & citronjuice. Är man inte känslig för hetta så föreslår jag att man ökar på kryddningen något & smakar av.OBS Linfrömjöl & olivolja ska i på slutet!
Låt matberedaren arbeta & stäng av med jämna mellanrum för att skrapa ner från kanterna. När det är klart så blandar man sist ner linfrömjöl & olivolja. Blanda allt ordentligt & smaka av med salt & peppar. Ställ färsen kallt i någon timme.

2. Panering: Mixa mandlar & solrosfrön tillsammans med gurkmeja & paprikapulver så att det påminner om ströbröd.
Skopa upp lite färs med en matsked, forma till en boll & rulla bollen i paneringen. Fortsätt tills all färs i slut & lägg dem på en torkbricka om man har torkugn (42°C). Om man använder en vanlig ugn så lägg dem på en plåt

som är täckt med bakplåtspapper & har ugnen på 50 °C, behåll luckan på glänt hela tiden.
Nu ska bollarna stå i torkugnen/ugnen i ett par timmar så att det blir lagom ljumna & får en lätt tillagad konsistens. Förvaras i kylen i tätsluten burk.
Ljumma dem i torkugn/ugn i ca 30 minuter innan måltid.

3. Tomatsås: Lägg alla ingredienser förutom olivoljan i en mixer/matberedare och mixa slät. Flytta över såsen i en ren bunke & rör ner oljan. smaka av med salt & peppar. Öka eventuellt på med lite mer chili/paprikapulver.

4. Serveringstips: Svarvade spagetti på zucchini & morot. En lätt raw tomatsås & cashewparmesan.

5. Parmesan på cashewnötter, VEGAN: Finmixa 1 msk näringsjäst & en nypa flingsalt med 2 msk cashewnötter. Denna toppar man pastan med.