

ITALIENSKA FÄRSBULLAR I TOMATSÅS

- 4

Portioner

- över 900

Energi (kcal/p)

- 117

Kolhydrater (gr/p)

- 42

Protein (gr/p)

Klimatpåverkan

0,4 kg CO2 ekvivalenter per portion



Vem älskar inte köttbullar i tomatsås? Kanske är det barndomsminnena av Lady och Lufsen på julafton som gör det, eller så handlar det helt enkelt bara om att spagetti, tomatsås och köttbullar är väldigt goda grejer ihop. Nu för tiden är det också en enkel rätt att veganisera. Fördelen med pasta är att det är väldigt lätt att variera proteinmängden i jämförelse med mängden kolhydrater. Vill du sänka mängden kolhydrater och proteinmaxa rätten så väljer du bönpasta. Om du snarare vill få i dig mer snabba kolhydrater väljer du vanlig pasta. Däremellan finns fullkornspasta med långsammare kolhydrater och ca 15 % protein. Färsbullarna här innehåller bara ca 13 % protein, vilket gör att det snarare är rätten som helhet som är proteinrik, inte bara bullarna i sig.

Färsbullar

- 1 gul lök
- 3 vitlöksklyftor
- ½ kruka basilika eller 1 msk torkad oregano
- 400 g formbar sojafärs
- 1 msk tomatpuré
- 1 msk grönsaksfond
- 1 msk japansk soja
- Salt och rikligt med svartpeppar
- Olivolja till stekning

Tomatsås

- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- ½ röd chili
- 1 burk krossade tomater à 400 g
- 4 dl vatten
- 2 tsk torkad oregano
- 1 ½ dl torkade röda linser
- ½ kruka basilika
- Salt och svartpeppar
- Olivolja till stekning

Cashewnötsparmesan

- 1 dl torrostade ekologiska cashewnötter
- 2 msk näringsjäst
- ½ tsk salt

Till servering

- 500 g valfri spagetti
- Några kvistar färsk basilika

Gör såhär

1. **Cashwenötsparmesan:** Mixa nötterna till ett fint nötmjöl tillsammans med näringsjäst och salt. Obs! Mixa inte för hårt, då kan det bli nötsmör.
2. **Färsbullar:** Skala och finhacka gul lök och vitlök. Finhacka också basilikan.
3. Blanda färs, lök, vitlök, basilika/oregano, tomatpuré, grönsaksfond och sojasås till en jämn smet. Smaka av med salt och peppar.
4. Forma smeten till stora bullar, ungefär hälften så stora som tennisbollar.
5. Stek bullarna i olivolja på medelhög värme tills de fått fin färg på alla sidor. Låt ligga på eftervärme ett tag så att du är säker på att de blir genomstekta.
6. **Tomatsås:** Skala och finhacka gul lök och vitlök. Finhacka chilin.
7. Fräs i en kastrull med olivolja tills det blivit mjukt. Tillsätt därefter krossade tomater, vatten, oregano och linser. Låt koka på medelvärme utan lock tills att linserna blivit mjuka, ca 20 minuter.
8. Koka pastan enligt instruktionerna på paketet.
9. Mixa såsen slät med stavmixer. Smaka av med salt och peppar och tillsätt hackad basilika.
10. Vänd ner färsbullarna i såsen och låt koka 1–2 minuter.
11. **Servering:** Rör ner den nykokta pastan i tomatsåsen med färsbullarna. Toppa varje portion med 1 msk Cashewnötsparmesan och en kvist färsk basilika.

Visste du att..

...det här är en riktigt klimatsmart rätt? Om den hade gjorts med kött hade klimatpåverkan varit omkring åtta gånger så stor!

Cashewnötter växer ofta i områden där det är mycket hög risk för förlust av biologisk mångfald, då odlingarna kan anläggas där det är naturligt artrikt. Välj gärna ekologiska! Läs mer om det i Vegoguiden <https://www.wwf.se/vegoguiden/>.

För att klara kriterierna i One Planet Plate

Det här receptet klarar klimatbudgeten i One Planet Plate, <https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/one-planet-plate/>. För att det ska klara kriterierna för biologisk mångfald välj ekologisk spagetti, lök, olivolja, cashewnötter och rapsolja.

Detta recept är framtaget inom projektet Vego i världsklass, <https://www.wwf.se/pressmeddelande/olympiska-medaljorer-lanserar-vego-i-varldsklass->

[3093801/#:~:text=Vego%20i%20v%C3%A4rldsklass%20%C3%A4r%20ett%20gemensamt%20projekt%20som,s%C3%A5%20att%20det%20blir%20ett%20alternativ%20f%C3%B6r%20fler](#)

- hållbar mat för en aktiv livsstil – som WWF driver ihop med Sveriges Olympiska Kommité. Genom att utmana fördomar och myter kring vegetarisk mat visar projektet att det går att äta hållbar mat och samtidigt prestera i världsklass! Receptet kommer från boken med samma namn, <https://www.wwf.se/nyheter/vego-i-varldsklass-blir-bok/>.

Recept: Gustav Johansson

Foto: Stefan Wettainen, från boken Vego i världsklass

Klimatberäkningen är gjord i CarbonCloud i april 2019

Näringsberäkningen baseras på Livsmedelsverkets databas och är gjord i april 2019

Detta recept är hämtat från WWF, www.wwf.se/receptbanken.

Där finns fler recept som du kan låta dig bli inspirerad av.