

Tempeh-deller med persille og hasselnødder serveret i tomatsauce med pasta

Som hovedret til ca. 3 personer

Tempeh-deller

- 300 g bønne tempeh
- ½ bdt. bredbladet persille
- 1/3 fed hvidløg
- ½ stk. løg
- 25 g hasselnødder
- 5–6 spsk. vand
- ½ tsk. salt
- 1 ½ spsk. olie (til at smøre på bageplade/bagepapir)

Tomat sauce

- 2 ds. flåede tomater
- 1 ½ stk. løg
- 1 2/3 fed hvidløg
- 5 stk. persillestilke (fra tempeh-dellerne)
- 1 spsk. olie
- 1 tsk. salt
-

I øvrigt

- 300 g fuldkornspasta
 - 1 tsk. salt
-

Fremgangsmåde

1. Indstil ovnen til 185 grader (varmluft).
2. Skyl persillen grundigt. Pluk persillen groft fra stilken (gem 5 stilke til tomatsaucen). 1/3 hakkes fint, og gemmes til servering. Resten bruges i tempeh-dellerne.
3. Hvis du har en blender eller minihakker, så blend alle ingredienser til tempeh-dellerne i denne – på nær olien; den skal bruges til at smøre en bageplade eller bagepapir med. Har du ikke en blender eller minihakker, så hak alle ingredienser meget fint (også tempehen). Bland det hele i en skål og tilsæt vand – bland/mos sammen med en gaffel (teksturen bliver lidt grovere på denne måde).
4. Tempeh-mosen formes til små kugler (ca. 2,5 x 2,5 cm) – for at undgå, at mosen klistrer fast i hånden kan man ruller, kan smøre dem med lidt vand eller olie – så slipper de lettere håndfladen. Sæt tempeh-kuglerne på en smurt ovnplade eller et stykke smurt bagepapir, og sæt pladen ind midt i ovnen. De skal have ca. 20 min. i alt, men vend dem gerne et par gange.
5. Hak løg og hvidløg og steg dem gyldne i olien i en gryde. Tilsæt de flåede tomater, persillekviste og salt. Lad saucen simre i ca. 15 min. Inden servering tages persillestilkene op.
6. Sæt en gryde med vand og salt over med låg og kog op (til pastaen). Kog pastaen til den er mør, men stadig har bid. Sigt vandet fra.
7. Server pastaen med tomatsauce og tempeh-deller; slut af med et drys hakket persille.