

Fuldkornspasta

med tomat, svampe og squash



Ingredienser

- 2 dl fuldkornspasta (rå) ca. 120 g
- 1 fed hvidløg
- 125 g cherrytomater
- 200 g champignon
- 1/2 squash (ca. 100 g)
- 1 spsk. olivenolie
- 2 spsk. tomatpuré
- 1 tsk. paprika
- 1/2 tsk. cayennepeber
- 1/2 bundt persille eller basilikum eller et par blade salvie.
- Salt
- Peber
- Evt. parmesan til drys

Sådan gør du

1. Kog pasta efter anvisning på pakken.
2. Rens alle grøntsagerne. Pres eller hak hvidløg fint og og skær øvrige grøntsager ud i mundrette tern eller skiver.
3. Varm olie på panden og tilsæt først hvidløg, som lige svitses et øjeblik inden tomat, champignon og squash tilsættes. Tilsæt nu paprika og cayennepeber mens grøntsagerne varmes igennem.
4. Tilsæt nu tomatpuré til grøntsagerne og lad det hele blive vendt på panden til du er tilfreds med grøntsagernes konsistens. Smag til med salt og peber.
5. Hæld vand fra pasta (gem evt. lidt til at vende i grøntsagerne på panden, hvis du gerne vil have det mere "sovset"). Vend nu pasta og grøntsager sammen på panden, hvis der er plads eller vend det sammen i gryden.
6. Serveres med friskhakket persille på toppen og evt. lidt parmesanost.

VELBEKOMME!

NØGLEINGREDIENSER



Lycopen

Tomatpuré er en god kilde til lycopen, der gør huden mere modstandsdygtig overfor UV-stråling



Fuldkorn

Fuldkornspasta bidrager med mineraler og kostfibre, der er gode for din fordøjelse.



Umami

Svampe kan bidrage med grundsmagen umami, som man ofte finder i kød. Derfor er de gode i vegetarretter.

ENERGIINDHOLD

78 KCAL PR. 100 GRAM

FEDT	2,2 g
heraf mættede fedtsyrer	0,3 g
KULHYDRAT	11 g
heraf sukkerarter	1 g
KOSTFIBRE	2,2 g
PROTEIN	2,7 g

337 KCAL PR. PERSON

FEDT	9,4 g
heraf mættede fedtsyrer	1,2 g
KULHYDRAT	46 g
heraf sukkerarter	4,4 g
KOSTFIBRE	9,7 g
PROTEIN	12 g