



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Mezze maniche med tomatpesto, gremolatastekta grönsaker och ruccola

Pasta

Mezze maniche rigate
200 g

Gremolatastekta grönsaker

Zucchini 1 st
Cocktailtomater 250 g
Bladpersilja 20 g
Citron ½ st
● Olivolja 1+1 tsk
Vitlök 1 klyfta

Tomatpesto

Tanelli hårdost ½ st
Soltorkade tomater 50 g
Vitlök 1 klyfta
Mandelspån 25 g
● Vatten 3 msk

Till servering

Ruccola 30 g
Tanelli hårdost ½ st
Chili flakes

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt,
Svartpeppar, Vatten

- 1. Pasta:** Koka upp rikligt med lättsaltat vatten i en kastrull till pastakoket i steg 3.
- 2. Gremolatastekta grönsaker:** Kvarta zucchini och skär bort lite av innanmätet (spara till tomatpeston). Strimla sedan zucchini i jämntjocka strimlor. Halvera cocktailtomat. Grovhacka bladpersilja.
- 3. Pasta:** Koka mezze maniche rigate enligt anvisning på förpackningen. Spara ca 1 dl av pastavatten när du håller av pastan.
- 4. Tomatpesto:** Riv tanelli hårdost och lägg i en mixerbunke. Tillsätt innanmätet av zucchini, soltorkade tomater (avhållda), pressad vitlök, mandelspån och vatten. Mixa ihop till en pesto med stavmixer. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- 5. Gremolatastekta grönsaker:** Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet. Hetta upp olivolja i en rymlig stekpanna. Stek zucchini på hög värme ca 2 min. Krydda med lite salt och nymald svartpeppar. Dra stekpannan från värmen och blanda ner pressad vitlök, citronskal, cocktailtomater, persilja och olivolja. Smaka av med lite pressad citronsaft.
- 6.** Blanda avhållad pasta med tomatpesto. Späd med pastavatten till önskad konsistens.
- 7.** Servera mezze maniche med tomatpesto, gremolatastekta grönsaker och ruccola. Finriv tanelli hårdost över och toppa med chili flakes (valfritt).