



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Fuldkornspasta med stegt blomkål

Det skal du bruge

200 g fuldkornspasta
1 stykke blomkål
1 stk citron
½ stk løg
1 fed hvidløg
3 pakker tanelli ost
1 pk bredbladet persille
1 pose valnøddebrud
150 g salatmix toscana
1 pose balsamico vinaigrette

Det skal du selv have

olivenolie ^b
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

- 1. Fuldkornspasta:** Bring en stor gryde med letsaltet vand i kog og kog pasta i 10-12 min.
- 2. Skyl blomkål og citron.** Del blomkålen i små buketter. Riv skallen på citron og pres saften. Pil og hak løg og hvidløg. Riv osten. Hak persille groft.
- 3. Citronstegt blomkål:** Kom lidt olivenolie på en pande og steg løg og hvidløg ved middelvarme til de er klare. Tilsæt blomkål og citronskal og steg ca. 6 min. Vend i det jævnlige. Hak valnødder groft, kom dem på panden og steg videre 5 min.
- 4. Pastasauce:** Hæld vandet fra pastaen, men gem ca. 1 dl. Kom pastaen på panden sammen med lidt kogevand og bland det sammen. Tilsæt ⅔ af den revne ost og smag til med citronsaft og peber.
- 5. Salat:** Kom salaten i en skål og vend sammen med vinaigrette.
- 6. Anret:** Drys hakket persille og resten af osten på toppen og servér evt. med lidt ekstra olivenolie.