



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

Pasta integrale all'arrabbiata - fullkornspasta med het tomatsås och kalkonbacon

Pasta

Linguine fullkorn 200 g

All'arrabbiata

Röd chili ½ st
 Selleristjälk 1 st
 ● Olja ½ tsk
 Vitlök 1 klyfta
 Krossade tomater 1 förp
 ● Vatten 1 dl
 Kycklingbuljong 1 förp
 Torkad oregano 1 förp
 Chili flakes ½-1 förp
 ● Socker 1 krm
 ● Salt ½ tsk

Stekta grönsaker och kalkonbacon

Kalkonbacon 100 g
 Fänkål ½ st
 Champinjoner 100 g
 ● Olja ½ tsk

Till servering

Parmesanost 1 bit
 Ruccola 30 g

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Socker, Svartpeppar, Vatten

1. Läs igenom receptet, ta fram alla ingredienser och skölj de grönsaker som behöver sköljas.
2. Koka upp rikligt med lättsaltat vatten i en kastrull till pastakoket i steg 6.
3. **All'arrabbiata:** Finhacka röd chili. Tärna selleristjälk.
4. Hetta upp olja i en stekgryta och fräs chili, pressad vitlök och selleritärningar ca 2 min.
5. Blanda ner krossade tomater, vatten, kycklingbuljong, torkad oregano, chili flakes, salt, lite socker och nymald svartpeppar. Koka upp och sjud ca 7-8 min, tills såsen tjocknat något.
6. **Pasta:** Koka linguine enligt anvisning på förpackningen.
7. **Stekta grönsaker och kalkonbacon:** Strimla kalkonbacon. Skär fänkål i mindre bitar och kvarta champinjoner. Hetta upp olja i en stekpanna och fräs kalkonbacon, fänkål och champinjoner ca 3-4 min. Krydda med lite salt och nymald svartpeppar.
8. **All'arrabbiata:** Blanda ner avhållid pasta i stekgrytan.
9. **Servering:** Finriv parmesanost. Servera all'arrabbiata med stekta grönsaker, kalkonbacon och ruccola. Toppa med riven parmesan.

TIPS! Reglera chilistyrkan efter smak med chili flakes!