



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 pastavattnet när du håller av pastan.
- 4. Tomatpesto:** Riv tanelli hårdost och lägg i en mixerbunke. Tillsätt innanmätet av zucchini, saltorkade 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).