



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 15 - 20 min    👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

8

## Snabb linsgryta med pasta och majs

### Linsgryta

Röda linser, torkade 1 dl  
Röd paprika 1 st  
Zucchini ½ st  
Casarecce 3 dl  
Vitlök 1 klyfta  
Krossade tomater 1 förp  
Torkad oregano ½ msk  
Curry 1 tsk  
Chili flakes 2 krm  
Majs, (160 g) 1 förp  
🏠 Vatten 4 dl  
🏠 Grönsaksbuljong 1 tärning  
🏠 Salt ½ tsk  
🏠 Svartpeppar

### Kålsallad

Coleslawmix 1 förp  
Örtmix 1 tsk  
Salladslök ½ förp  
🏠 Neutral olja 2 tsk  
🏠 Vitvinsvinäger 1 msk  
🏠 Socker ½ tsk  
🏠 Salt 1 krm  
🏠 Svartpeppar 1 krm

- Linsgryta:** Koka upp vatten med smulad grönsaksbuljong i en rymlig stekgryta. Häll i röda linser och låt sjuda 5 min.
- Tärna röd paprika och zucchini.
- Häll i casarecce, röd paprika, zucchini, pressad vitlök, krossade tomater, salt, torkad oregano, curry och chili flakes i grytan. Låt sjuda ytterligare ca 10 min tills pastan är klar. Rör om med jämna mellanrum så det inte bränner.
- Kålsallad:** Lägg coleslawmix i en salladsskål. Blanda ner neutral olja, vitvinsvinäger, socker, örtmix, salt och nymald svartpeppar. Blanda ihop en stund med händerna så att kålen mjuknar. Strimla salladslök och blanda ner.
- Häll av majs. Blanda ner majs i linsgrytan och smaka av med lite salt, nymald svartpeppar, curry och chili flakes.
- Servera linsgryta med kålsallad.