



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



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 15 - 20 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

11

Pasta och zucchini med krämig hasselnöt- och bönpesto

Hasselnöt- och bönpesto

Citron 1 st
Små vita bönor ½ förp
Vitlök 1 klyfta
Babyspenat 15 g
Basilika creme ½ förp
Hasselnötter 20 g
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

Till servering

Haricots verts 1 förp
Zucchini 1 st
Linguine 125 g
Babyspenat 15 g
🏠 Olivolja 1 tsk

1. Koka upp rikligt med lattsaltat vatten i en kastrull till pastakoket i steg 5.
2. **Förberedelser:** Tvätta citron i ljummet vatten och finriv skalet. Häll av och skölj vita bönor. Ansa haricots verts.
3. **Hasselnöt- och bönpesto:** Lägg bönor, pressad vitlök, babyspenat, basilika creme, rivet citronskal och hasselnötter i en matberedare (eller använd en stavmixer). Mixa till en grov röra. Smaka av med lite salt, nymald svartpeppar och pressad citronsaft.
4. Hyvla zucchini tunt med en potatisskalare. Strimla det som inte går att hyla tunt.
5. Koka pasta enligt anvisning på förpackningen. Låt haricots verts koka med pastan när det återstår 1 min av koktiden. Spara ca 1 dl av pastavattnet när du håller av pastan. Häll tillbaka pastan och haricots verts i kastrullen.
6. Hetta upp olivolja i rymlig stekpanna. Fräs zucchini ca 3 min på hög värme. Krydda med lite salt och nymald svartpeppar.
7. Blanda ner bönpeston i pastakastrullen och späd med det sparade pastavattnet, lite i taget, och rör om så att det blir krämigt. Rör ner zucchini och babyspenat. Servera direkt!