



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

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

12

Pasta med svamp, bönor och parmesan

Till servering

Casarecce 125 g
Parmesanost, (20 g) 1 bit

Pastasås

Gul lök 1 st
Champinjoner 200 g
Blandade bönor, (190 g) 1 förp
Vitlök 1 klyfta
Vitt matlagningsvin 1 dl
Milda mat 4% 1¼ dl
Babyspenat 30 g
Citron ½ st
🏠 Neutral olja 1+1 tsk
🏠 Salt
🏠 Grönsaksbuljong ½ tärning
🏠 Svartpeppar

- 1. Till servering:** Koka pastan enligt anvisning på förpackningen, men spara ca 1 dl av pastavattnet när du häller av pastan.
- 2. Pastasås:** Finhacka gul lök och skiva champinjoner. Häll av och skölj blandade bönor. Finriv parmesanost.
- 3.** Hetta upp 1 tsk neutral olja i en rymlig stekpanna och stek löken ca 3 min på medelvärme, häll upp på ett fat och spara stekpannan.
- 4.** Hetta upp 1 tsk neutral olja i den använda stekpannan. Stek champinjoner på hög värme ca 4 min. Sänk till medelvärme och lägg tillbaka löken och pressad vitlök, fräs ytterligare ca 1 min. Krydda med lite salt. Tillsätt vitt matlagningsvin och smulad grönsaksbuljong. Koka upp och sjud ca 5 min.
- 5.** Blanda ner Milda mat i pannan och låt koka upp. Tillsätt avrunna bönor och babyspenat. Låt sjuda ca 3 min. Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet.
- 6.** Späd pastasåsen med det sparade pastavattnet till önskad konsistens. Rör ner hälften av den rivna parmesanen och smaka av med citronsaft, lite salt och nymald svartpeppar.
- 7.** Blanda ihop avhälld pasta med såsen och toppa med resten av den rivna parmesanen och citronskal.