



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

10

Pasta med saltorkad tomathummus och saltrostad frömix

Topping

Frömix ¼ förp
🏠 Vatten ½ msk
🏠 Salt 1 krm

Pasta

Mezze maniche rigate
125 g
Babyspenat 30 g

Hummus

Citron ½ st
Kikärter ½ förp
Vitlök ½ klyfta
Saltorkade tomater, (50 g) ½ burk
Chili flakes 2 krm
🏠 Salt 1 krm

Zucchini

Zucchini 1 st
Citron, (skal) 1 st
Tomat 1 st
🏠 Olivolja 1 tsk
🏠 Salt 2 krm
🏠 Svartpeppar 1 krm

1. Topping: Blanda vatten och salt i en skål. Rosta frömix i en torr och het stekpanna, tills fröna har fått fin färg. Avsluta med att slå på saltlagen, låt fräsa in under omrörning, tills fröna är helt torra igen.

2. Pasta: Koka mezze maniche rigate enligt anvisning på förpackningen. Spara ca 1 dl av pastavattnet när du håller av pastan.

3. Hummus: Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet (skalet är till steg 4). Häll av kikärter, men spara spadet. Lägg kikärter, pressad vitlök, saltorkade tomater, ½ msk pressad citronsaft, chili flakes (efter egen smak), salt och ca 2 msk kikärtsspad i en mixerbunke. Mixa slät med stavmixer. Mixa även ner det varma pastavattnet, när det är klart.

4. Zucchini: Halvera zucchini på längden och skär i skivor. Hetta upp olivolja i den använda stekpannan. Fräs zucchini på hög värme ca 3 min. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Tärna tomat. Strö över citronskal och tomat.

5. Pasta: Häll tillbaka den avhållda pastan i kastrullen. Tillsätt hummus, zucchini, tomat och babyspenat, blanda väl och smaka av med lite salt och pressad citronsaft.

6. Servera pastan i djupa tallrikar. Toppa med saltrostad frömix.