



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

Kikärtor ½ förp

Vitlök ½ klyfta

Soltorkade 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, soltorkade 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.