



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

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

10

Krämig fullkornspasta med soltorkade tomater och champinjoner

Pastasås

Gul lök 1 st
Vitlök 1 klyfta
Champinjoner 125 g
Soltorkade tomater,
avhållda 50 g
Torkad timjan ½ tsk
Milda mat 4% 1¼ dl
🏠 Äggula 1 st
🏠 Flytande margarin 1
tsk
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar

Till servering

Bladpersilja 20 g
Tanelli hårdost, (10 g) ½
st
Linguine fullkorn 125 g
Chili flakes
Ruccola 30 g

1. Koka upp rikligt med lättsaltat vatten i en kastrull till pastakoket i steg 4.
2. **Förberedelser:** Skiva gul lök, champinjoner, vitlök och soltorkade tomater. Hacka bladpersilja. Finriv tanelli ost.
3. **Pastasås:** Hetta upp lite flytande margarin i en rymlig stekpanna. Stek gul lök och champinjoner på medelvärme minst 10 min (se tips!). När löken fått fin färg, tillsätt vitlök, soltorkade tomater och torkad timjan, stek ytterligare ca 1 min.
4. Koka fullkornslinguine enligt anvisning på förpackningen. Spara ca 1 dl av pastavattnet, när du håller av pastan.
5. **Pastasås:** Vispa ihop äggula med Milda mat, salt och lite nymald svartpeppar.
6. Blanda ner äggblandningen och avhålld pasta i stekpannan med grönsakerna. Låt allt bli varmt (ej koka). Späd med sparad pastavatten till önskad konsistens. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
7. Toppa krämig linguine med bladpersilja, chili flakes (efter egen smak) och riven ost. Servera med ruccola.

TIPS! Ju längre du steker löken desto sötare blir den och du får mer djup i rätten, men kom ihåg att inte ha för hög värme.