



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

11

Pasta med mandel- och ärtpesto, broccoli och ruccola

Till servering

Spaghetti 125 g
Broccoli 1 st
Cockailtomater 125 g
Ruccola 30 g

Mandel- och ärtpesto

Tanelli hårdost 1 st
Citron, skal och saft ½ st
Gröna ärtor 1 förp
Vitlök 1 klyfta
Mandelspån 15 g
Babyspenat 30 g
🏠 Neutral olja 1 msk
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar

- 1. Till servering:** Koka upp rikligt med lättsaltat vatten i en kastrull till pastakoket i steg 3. Dela broccoli i mindre buketter. Halvera cocktailtomater.
- 2. Mandel- och ärtpesto:** Finriv tanelliost. Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet. Lägg gröna ärtor i ett durkslag, doppa ner det i pastakastrullen och låt vara i ½ min.
- 3. Till servering:** Koka spaghetti enligt anvisning på förpackningen. Låt brocolibuketterna koka med de sista 2 minuterna. Spara ca 1 dl av pastavattnet när du häller av pastan.
- 4. Mandel- och ärtpesto:** Lägg gröna ärtor i en mixerbunke, men spara ca ½ dl gröna ärtor till steg 5. Tillsätt pressad vitlök, mandelspån, citronskal, pressad citronsaft (ca 1 msk) och babyspenat, neutral olja, salt och lite nymald svartpeppar. Mixa ihop till en pesto med stavmixer.
- 5.** Blanda avrunnen pasta och broccoli med mandel- och ärtpesto, resten av ärtorna och det sparade pastavattnet lite i taget till önskad konsistens. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- 6.** Servera pasta med mandel- och ärtpesto och broccoli. Toppa med ruccola och cocktailtomater.