



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

- Vatten ½ msk
- Salt 1 krm
- Frömix ¼ förp

Pasta

- Mezze maniche rigate 125 g
- Babyspenat 30 g

Hummus

- Citron ½ st
- Kikärter 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
- Olivolja 1 tsk
- Salt 2 krm
- Svartpeppar 1 krm
- Tomat 1 st

Att ha hemma ●

- Olivolja, Salt, Svartpeppar, Vatten

- 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.