



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Krämig vegansk portabellopasta med sesamfrön och röd chili

Svampsås

Portabello 150 g
Salladslök 1 förp
Vitlök 1 klyfta
Röd chili ½ st
● Olivolja ½ tsk
Sesamfrön 1 förp
Japansk soja 1 msk
Tomatpuré ½ förp
● Salt ½ krm
Imat fraiche 1 dl
● Svartpeppar ½ krm

Till servering

Mezze maniche rigate
200 g
Bladpersilja 20 g
Babyspenat 65 g

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt,
Svartpeppar

1. Koka upp lättsaltat vatten i en rymlig kastrull till pastakoket i punkt 3.
2. **Förberedelser:** Skär portabello i cm-tjocka skivor. Finhacka vitlök. Skär salladslök och röd chili tunt (spara lite till servering). Finhacka bladpersilja.
3. Koka mezze manichepasta enligt anvisning på förpackningen. Spara ca ½ dl av pastavattnet när du håller av pastan.
4. **Svampsås:** Hetta upp olivolja i en stekpanna och fräs portabellosvamp, salladslök, vitlök och chili ca 5 min, tills svampen mjuknat. Tillsätt sesamfrön, japansk soja, tomatpuré, salt och imat fraiche. Låt koka ihop ca 1 min.
5. Blanda kokt pasta med svampsås och babyspenat. Späd med lite sparat pastavatten för önskad konsistens. Smaka av med lite nymald svartpeppar.
6. Toppa svamppasta med bladpersilja och lite röd chili.

TIPS! Tänk på att chili varierar i styrka. Smaka dig fram till lagom hetta!