LiNAS ViktVäktarna

ca-al135

Scanna QR-koden med din mobilkamera för att regga receptet i WW-appen:

Detta recept är ett samarbete med ViktVäktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVäktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.se

30 - 40 min 2 PORTIONER

Points®värde per portion **14**

Linguine med aubergine- och tomatsås och pannoumiströssel

Aubergine- och tomatsås
Aubergine 1 st
Vitlök 1 klyfta
Tomatpuré ½ förp
Kons. körsbärstomater 1 förp
Torkad oregano ½ förp
Grönsaksbuljong 1 påse
- Bakplåtspapper 1 st
- Salt
- Olivolja ½ tsk
- Socker 2 krm
- Balsamvinäger 1 msk
- Svartpeppar

Pasta
Linguine 125 g

Pannoumiströssel
Pannoumi, (75 g) ½ förp
Bladpersilja 20 g
Panko 1 msk
- Olivolja 1 tsk
- Salt

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Aubergine- och tomatsås:** Skär aubergine i ca 1 cm tjocka skivor. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper, strö över 1 tsk salt och låt stå ca 10 min.
3. Finhacka vitlök. Hetta upp olivolja i en stekgryta. Fräs vitlök ca 1 min. Tillsätt tomatpuré och fräs ytterligare ca 1 min, under omrörning. Blanda ner konserverade körsbärstomater, torkad oregano, socker och grönsaksbuljong. Koka upp och sjud till servering.
4. Torka av aubergine med hushållspapper och rosta högt upp i ugnen ca 20 min, tills de fått fin färg.
5. **Pasta:** Koka linguine enligt anvisning på förpackningen. Spara lite pastavatten när du häller av pastan.
6. **Pannoumiströssel:** Skär pannoumi i ca ½x½ cm små tärningar. Grovhacka bladpersilja. Hetta upp 1 tsk olivolja i en rymlig stekpanna och stek pannoumitärningarna gyllene. Lägg över på ett fat. Spara stekpannan. Rosta panko i den använda stekpannan. Blanda panko, bladpersilja och pannoumi.
7. **Aubergine- och tomatsås:** Blanda ner auberginen i såsen. Späd med sparat pastavatten till önskad konsistens. Smaka av med balsamvinäger, lite salt och nymald svartpeppar.
8. Blanda ner avrunnen pasta i tomatsåsen och toppa med pannoumiströssel.