PASTA A LA NORMA

4 ANNOSTA | 30 MIN | HELPPO

AINESOSAT

1pakkaus Hälsans Kök kasvisfileesuikaleita

400 g speltti- tai täysjyväspagettia

1 munakoiso

2 valkosipulinkynttä

1 purkki kuutioituja tomaatteja (400 g)

2 rkl kapriksia

2 tl kuivattua oreganoa

Hieman tuoretta basilikaa

oliiviöljyä paistamiseen

RUOANLAITTOVINKKEJÄ

Ei jätevihjeitä

Jäljelle jäävä pastavesi sopii erinomaisesti kasvien kasteluun. (kunhan siihen ei ole lisätty suolaa tai öljyä)

Kokeile ja ihastu italialaisen ruoan inspiroimaan herkulliseen ateriaan! Onnistuaksesi tarvitset Hälsans Kökin kasvipohjaisten fileesuikaleiden kanssa vain munakoisoa, kapriksia ja basilikaa.

VALMISTUS

1. Valmista munakoiso ja tomaattikastike

Leikkaa munakoisot noin 2 cm:n kuutioiksi, laita ne siivilään, ripottele päälle suolaa ja jätä 10 minuutiksi. Pilko tomaatit. Paista sillä välin valkosipulia öljyssä ja lisää pilkotut tomaatit. Kiehauta ja keitä noin 10 minuuttia, kunnes kastike on paksua.

2. Keitä pasta ja paista munakoiso

Kiehauta vähän vettä ja keitä pasta ohjeen mukaan. Huuhtele ja kuivaa munakoiso,ja paista pienessä määrässä öljyä kullanruskeaksi. Ripottele päälle oreganoa. Paista kaprikset ja puolet basilikasta (karkeasti pilkottuna) yhdessä.

3. Paista kasvipohjaiset fileesuikaleet

Paista Hälsans Kök kasvipohjaiset fileesuikaleet pakkauksen ohjeen mukaan. Kaada pastavesi pois, mutta säästä se myöhempää käyttöä varten.

4. Koristele, tarjoile ja nauti ateriasta!

Kaada fileesuikalekastike pastan joukkoon, sekoita ja tarjoile. Koristele tuoreella basilikalla. Voit halutessasi lisätä myös raastettua vegaanista juustoa.

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTEJÄ HALSANSKOK.FI