PASTAFAVORITER

Den räddar bråttomlagaren. Den botar vrålhunger. Den är god, god, god! Vi ber att få presentera fyra fabulösa pastavarianter som kommer att få dig att gapa.

RECEPT **MARI-LOUISE PAULSON** FOTO **JENNY GRIMSGÅRD**

AUBERGINELASAGNE

25 MIN + 30 MIN I UGN

En typisk pastarätt – fast utan pasta! – som påminner om grekisk moussaka. Servera gärna med rucola och sommartomater.

4 PORTIONER

1 gul lök
500 g nötfärs
1 msk rapsolja + 2 msk till pensling
2 förp krossade tomater (à 370 g)
2 msk tomatpuré
2 tsk chili- & vitlöksolja, t ex Zeta
1/2 tsk timjan
1 tsk salt
2 krm svartpeppar
2 auberginer (600 g)
2 paket mozzarella (à 125 g)
1 påse babyspenat (80 g)

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Skala och hacka löken.
3. Stek lök och nötfärs i oljan tills färsen har fått färg. Tillsätt krossade tomater, tomatpuré, chili- & vitlöksolja, timjan, salt och peppar. Låt puttra under lock 10 min.
4. Skär auberginerna på längden i tunna skivor. Pensla dem med 2 msk olja och stek i en het stekpanna ca 2 min per sida.
5. Skiva mozzarellan.
6. Täck bottnen på en liten ugnsform (26 x 20 cm) med köttfärssås. Lägg på ett lager med aubergine, spenat och mozzarella. Lägg på nästa lager med auberginеplattor och fortsätt varva köttfärssås, spenat och ost. Avsluta med ett lager sås och mozzarella på toppen.
7. Grädda mitt i ugnen ca 30 min.

517 KCAL/PORTION
32 g fett, 38 g protein, 16 g kolhydrater

TIPS!
Aubergine är en bra basgrönsak. Om den bara ska stekas är det bra att först salta och låta den dra 15 min, så kräver den mindre fett.

EN HÄRLIGT KRÄMIG LASAGNEVARIANT.
Handduken är från Bruka design.

4 pastafavoriter

UNDERBAR VEGORÄTT!
Formarna kommer från Salt & Pepper, duken från Åhléns och handduken från Himla.

GRÖNSAKSCANNELLONI

20 MIN + 20 MIN I UGN

En riktig familjepasta med mild sötma från morot och sojagrädde.

4 PORTIONER

4 morötter
1 zucchini
1 gul lök
400 g champinjoner
1 msk rapsolja
2 1/2 dl soja- el matlagningsgrädde
30 g parmesanost + 3 msk till gratinering
1 1/2 tsk salt
2 krm svartpeppar
1 brk krossade tomater
2 msk tomatpuré
400 g färska lasagneplattor (ca 8 plattor)

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Skala morötterna och skölj zucchinin, grovriv dem. Skala och hacka löken. Ansa och skiva champinjonerna.
3. Fräs champinjonerna gyllenbruna i oljan. Tillsätt löken och fräs ytterligare 1 min.
4. Tillsätt morötter, zucchini och 1 1/2 dl grädde. Låt koka ihop ca 4 min på låg värme.
5. Finriv parmesanen och tillsätt till såsen. Salta och peppra.
6. Häll de krossade tomaterna i en ugnssäker form. Blanda i tomatpurén.
7. Lägg lasagneplattorna på en skärbräda. Klicka på en slev grönsaksfyllning och rulla ihop.
8. Lägg rullarna ovanpå tomatkrosset. Strö över osten. Häll över 1 dl grädde.
9. Grädda mitt i ugnen 20 min. Ta ut formen och täck med folie ca 5 min så att pastan får ånga klart och bli mjuk på toppen.

414 KCAL/PORTION
20 g fett, 16 g protein, 40 g kolhydrater

FÄRSK PASTA MED GRÖNSAKSFRÄS

20 MIN

Grön, skön vardagspasta!

4 PORTIONER

1/2 dl pinjenötter
1 zucchini
1 aubergine
1 röd paprika
1 röd chilifrukt
1 kruka bladpersilja
500 g färsk tortellini, ricotta/spenat
1 msk olivolja
1/2 tsk salt
2 krm svartpeppar
20 g parmesanost

GÖR SÅ HÄR

1. Rösta pinjenötterna i en torr stekpanna.
2. Skölj och tärna zucchini, aubergine och paprika smått. Skölj, kärna ur och finhacka chilin. Plocka och strimla persiljebladen.
3. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.
4. Fräs zucchini, aubergine, paprika och chili i oljan ca 5 min på medelvärme. Salta och peppra.
5. Tillsätt den kokta, avrunna pastan till fräset. Strö över pinjenötter och persilja. Servera med riven parmesan.

435 KCAL/PORTION
17 g fett, 16 g protein, 52 g kolhydrater

FÄRSK TORTELLINI, UPPGRADERAD MED GOTT GRÖNT.

KLASSISK PASTA I KLASSISK TALLRIK.
Tallriken är privat, duken kommer från Ahlens

PANCETTA
är italienskt saltat, lufttorkat sidfläsk som ofta används för att smaksätta pastarätter.

PORTABELLO- OCH PANCETTAPASTA

20 MIN

Italienska smaker med sting!

4 PORTIONER

1 röd chilifrukt
1 vitlöksklyfta
4 portabellosvampar
280 g pasta, t ex pappardelle
1 msk olivolja
140 g pancetta eller bacon
1/2 citron
1/2 tsk flingsalt
2 krm svartpeppar
1 påse rucola (80 g)
30 g parmesanost

GÖR SÅ HÄR

1. Finnacka chili och vitlök. Ansa och skiva svampen.
2. Koka pastan enligt anvisningen på paketet.
3. Stek svampen i oljan ca 3 min. Tillsätt chili och vitlök, stek ytterligare någon minut. Lägg svampfräset åt sidan.
4. Skär pancettan i mindre bitar. Knaperstek den i en torr stekpanna.
5. Häll av pastan. Rör i svampfrås och pancetta. Pressa över citronjuicen. Salta och peppra.
6. Servera genast med rucola och riven parmesan.

438 KCAL/PORTION
18 g fett, 16 g protein, 54 g kolhydrater