PASTAA RUCOLAN KERA

Jos pidät selkeistä Välimeren mauista, pidät myös tästä helppotekoista mutta erityisesti pasta-annoksesta. Pikantti valkosipulin, chilin ja sitruunan yhdistelmä on hyvä vastakohta väkeville rucolanlehdille, ja kokonaisuus on nopea ja tyylikäs lounas- tai päivällisruoka. Sen kyhää kokoon alle 15 minuutissa; erinomaista silloin, kun ruoanlaittoon on vain vähän aikaa.



|  |
| --- |
| **KANANMUNATON JA PÄHKINÄTÖN****Valmisteluaika:** 3 minuuttia**Kypsennysaika:** 10 minuuttia **4 hengelle**  |
| 340 g | Kananmunatonta spagettia  |
| 4 rkl  | Oliiviöljyä |
| 4 rkl  | Valkosipulinkynttä hienoksi pilkottuna  |
| 1 | Punainen chilipaprika pilkottuna ja siemenet poistettuna  |
| 1 ½  | Sitruunan kuori  |
| 2 rkl  | Sitruunamehua |
| 55 g | Rucolaa 2 ½ cm:n paloiksi tai suikaleiksi revittynä |
| 30 g | Parmesaania raastettuna sekä ylimääräistä tarjoiluun  |
|  | Merisuolaa ja vastajauhettua mustapippuria |
| 1. Keitä pasta isossa vesikattilassa pakkauksen ohjeen mukaan tai kunnes se on **al dente.**
2. Kuumenna pastan kiehuessa öljy pienessä kattilassa miedolla lämmöllä. Lisää valkosipuli, chili ja sitruunankuori. Paista, kunnes valkosipuli on pehmeää **(noin 2 minuuttia).** Lisää sitruunamehu.
3. Valuta pasta kaada maustetun öljyn joukkoon. Lisää rucolanlehdet ja parmesaani ja sekoita hyvin.
4. Mausta maun mukaan suolalla ja pippurilla. Tarjoa heti ylimääräisen parmesaanin kera.
 |
| **VARO** chilejä, sillä ne eivät sovi kaikille. Jätä ne tarvittaessa pois.  |
| **MAIDOTON** myös kananmunaton ja pähkinätön**Valmista ruoka ohjeen mukaan**, mutta korvaa parmesaani samalla määrällä maidotonta, soijapohjaista juustoa.  |
| **GLUTEENITON** myös kananmunaton ja pähkinätön **Valmista ruoka ohjeen mukaan**, mutta korvaa spagetti samalla määrällä gluteenitonta spagettia. Maissipasta sopii tähän ruokaan erinomaisesti, sillä se pidättää maut hyvin. Myös tattaripasta on hyvä vaihtoehto.  |



Figure rucola