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.

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD21309_.gif

|  |  |
| --- | --- |
| **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