

Pasta Rosso med vitlöksfrästa champinjoner (Mera vego)

🕒 45 min

Energifördelning

462

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	142	31
Kolhydrater	268	58
Protein	51	11

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
1 st	Lök, gul	10 kcal
2 klyfta	Vitlök	2 kcal
500 g	Morot	56 kcal
1 msk	Rapsolja	33 kcal
500 g	Tomater krossade, konserv med lag	33 kcal
1 st	Grönsaksbuljongtärning	7 kcal
2 dl	Crème fraiche 17 % fett	90 kcal
4 port	Fullkornspasta	209 kcal
10 blad	Basilika färsk	1 kcal
1 tsk	Salt och peppar	-
200 g	Champinjoner	13 kcal
1 tsk	Smör 80 % fett	8 kcal
1 klyfta	Vitlök	1 kcal

Instruktioner

1. Skala och hacka lök och vitlök. Det gör inget om det blir lite slarvigt, eftersom allt ska mixas på slutet.
2. Skala och riv morötterna grovt och bryn med lök och vitlök. Tillsätt krossad tomat, buljongtärning och crème fraiche och låt koka i 15–20 minuter. Koka under tiden pasta enligt anvisning på förpackningen.
3. Ansa och skär svampen i kvartar. Hetta upp en stekpanna och låt svampen steka tills den blir lite torr. Tillsätt då smör och hackad vitlök och stek någon minut till. Smaka av med salt och peppar.
4. Mixa såsen slät med stavmixer och smaka av med oregano eller basilika och eventuellt salt och peppar.