

Pasta med vitlöksdoftande aubergine- och tomatsås (Coop Hälsokasse)

🕒 25 min

Energifördelning

343

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	64	19
Kolhydrater	223	65
Protein	56	16

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
1 msk	Olivolja	33 kcal
2 st	Rödlök, hackad	21 kcal
3 klyfta	Vitlök, finhackad	4 kcal
400 g	Aubergine, tärnad	25 kcal
400 g	Tomater krossade	22 kcal
200 g	Linser, kokta	53 kcal
1 tsk	Salt	-
200 g	Fullkornspasta	175 kcal
1 tsk	Olivolja	11 kcal

Instruktioner

1. Hetta upp en kastrull eller stekpanna med olja i. Stek strimlad lök, finhackad vitlök och tärnad aubergine tills löken är mjuk.
2. Häll i tomatkross och linser. Låt sjuda 10 min. Tillsätt salt. Häll i lite vatten om det behövs mer vätska.
3. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.
4. Riv grönkålen i småbitar och stek grönkålsbladen hastigt i lite olja och smaka av med salt.
4. Toppa pastan med såsen vid servering och dra ett varv med pepparkvarnen. Servera med grönkålen.