

Lättagad, italiensk Pasta

Lenticchie med gröna linser.

Man föreställer sig lätt att det italienska köket alltid handlar om pasta, pizza, bröd och ost. I orimliga mängder. Men om man bara skrapar lite på ytan och tittar efter vad som äts till vardags, ja då är det inte lika svulstigt som man vid första anblick kan tro. Det handlar faktiskt mer om väldigt enkel men vällagad mat, där pastan såklart har sin självklara plats, men också många sorters bönor och linser.

Idag har jag lagat en sådan rätt, pasta lenticchie. En enkel men smakrik pastasås där basen är gröna linser. Jag har tillsatt lite morötter till min Pasta Lenticchie för mer karaktär. Om du vill kan du knapersteka bacon eller svamp att strö över. Det blir också himla gott!

Jag använde mig av kokta linser på tetra, för det är bara att inse att maten går så mycket snabbare att laga då. Men vill du, går det självklart bra att ta torkade gröna linser men kom bara ihåg att de måste blötläggas 12-24 timmar innan de kokas. Koka sedan linserna enligt anvisningarna på förpackningen och använd precis som i receptet.

Till min Pasta Lenticchie passar såklart ett italienskt vin allra bäst. Ruffino Chianti är ett medelfylligt toscanskt vin med smak av körsbär, hallon och lakrits.



4



40 MIN

Pasta

Vegetariskt

Pasta Lenticchie

Ingredienser:

4 portioner pasta
2 vitlöksklyftor
1 gullök
Olja att steka i
2 msk tomatpuré
2 medelstora morötter
Ca 4 dl grönsaksbuljong
460 g gröna linser (avrunnen vikt)
1 dl grädde
1 dl finhackad färsk persilja
2 dl riven, vällagrad ost
Salt och peppar

Gör så här:

1. Koka pastan enligt anvisningarna på paketet.
2. Skala och finhacka vitlök och lök. Fräs på medelvärme tills löken mjuknat helt. Tillsätt lite tomatpuré och fortsätt steka någon minut.
3. Skrubba och dela morötterna i små bitar (ju mindre bitar, ju fortare kokar det klart). Blanda i morötterna i löken och slå på buljongen så att det täcker morötterna.
Koka tills morötterna mjuknat men fortfarande har lite tuggmotstånd.
4. Skölj linserna noga och rör i dem.
5. Slå på grädden och låt allt koka upp. Lägg i nästan all persilja och ost (spara lite till garnering). Smaka av din med salt och peppar.
6. Blanda ner pastan i såsen. Rör om väl och lägg upp på ett fat.
7. Toppa din Pasta Lenticchie med lite riven ost och färsk persilja.

Vin till Pasta Lenticchie:



Spara i lista

Ruffino Chianti Organic, 750ml

Systembolagsnummer: 2310

99,00 kr

Bra köp!

Allt om Vin nr 1/20

Prisvärd

Allt om Mat oktober 2019

Det ekologiska Ruffino Chianti har en fruktig och bärig doft med inslag av körsbär, hallon, örter och lakrits. Vinet är medelfylligt åt det lite lättare hållet med en fruktig och fräsch smak med inslag av körsbär, hallon och lakrits.

Förutom Pasta Lenticchie, passar vinet bra till lätta kötträtter, kyckling och pizza.

Se också



Vegetarisk gryta med aubergine, kikärter och marockanska smaker.

Recept på Linnéas marockanska aubergine- och kikärtsgryta fylld med kryddor och smak.

[Läs mer](#)



Månadens tips för en hållbar vardag.

Även om du tycker att hållbarhet är viktigt är det inte så enkelt att leva som man lär. Men det är alltid bättre att göra något än inget! Några tips.

[Läs mer](#)



Att välja vin till vegetarisk mat.

Det finns en del fallgropar när man ska välja vin till vegetarisk mat. Vår dryckesexpert hjälper dig och tipsar om vin till 5 vegetariska rätter!

[Läs mer](#)



Vegetarisk lasagne.

Lasagne är alltid ett säkert kort när man vill att hela familjen ska äta. Laga Linnéas vegetariska lasagne och servera med en liten grönsallad.

[Läs mer](#)

Utskrift