

Fullkornspasta med kål och nötter

Total tid **25 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse 10 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
3.322 kJ / 794 kcal

Fett: **45 g** Protein: **24,5 g**
Kolhydrater: **68 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

4 msk	olivolja
2 msk	Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås
0,5	citron (för juice)
1 ts	rivet citronskal
1 knippe	persilja
2 nypa	svartpeppar
150 g	fullkornsfusillipasta
300 g	savojkål
2	vitlöksklyftor
200 g	körsbärstomater
80 g	valnötter

FÖRBEREDELSE

Steg 1

3 msk olivolja - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås - **0,5** citron (för juice) - **1 ts** rivet citronskal - **1 knippe** persilja - **2 nypa** svartpeppar
Finhacka persiljan, lämna kvar en kvist till garnering. Blanda med resten av ingredienserna och ställ åt sidan.

Steg 2

150 g fullkornsfusillipasta - **300 g** savojkål - **2** vitlöksklyftor - **200 g** körsbärstomater - **80 g** valnötter - **1 msk** olivolja
Koka pastan al dente enligt anvisningarna på förpackningen.

Rosta valnötterna. Strimla kålen, finhacka vitlöken och halvera tomaterna. Stek kålen i olivolja i en panna. När kålen har mjuknat lite, tillsätt vitlök, tomat och valnötter. Stek i ytterligare 2-3 minuter.

Steg 3

1 kvist persilja
Blanda de kokta grönsakerna och pastan från steg 2 med såsen från steg 1. Garnera med persiljan.