

Pastasallad med nötkött och svamp

Total tid **15 Min.** 5 Min. Tid för förberedelse **10 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

2.964 kJ / 708 kcal

Fett: **28 g** Protein: **37 g**

Kolhydrater: **74 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

1 msk	matolja
200 g	nötfärs
100 g	champinjoner
1 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
0,5	röd paprika
0,5	lök, hackad
200 g	pennepasta
200 g	majs på burk
Dressing och garnering:	
1 msk	majonnäs
1 msk	ketchup
1 tsk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
2 msk	rostade jordnötter
1 msk	hackad salladslök

FÖRBEREDELSE

Steg 1

1 msk vegetabilisk olja - **200 g** nötfärs - **100 g** skivade champinjoner - **1 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås

Värm vegetabilisk olja i en panna och stek nötfärsen under ständig omrörning tills all vätska har avdunstat. Tillsätt de skivade champinjonerna och Kikkoman sojasås, woka i ytterligare 2 minuter och låt sedan svalna.

Steg 2

0,5 röd paprika - **0,5** lök - **200 g** pennepasta - **200 g** majs på burk

Koka pennen enligt anvisningarna på förpackningen. Tärna den röda paprikan och löken. Häll över pennepastan till en stor skål. Tillsätt de tärnade grönsakerna, den avrunna majsens och den avsvalnade sauterade nötfärsen med svamp.

Steg 3

1 msk majonnäs - **1 msk** ketchup - **1 tsk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **2 msk** rostade jordnötter - **1 msk** hackad salladslök

Blanda majonnäs, ketchup och Kikkoman sojasås. Häll dressing över salladen och blanda väl. Toppa med rostade jordnötter och hackad salladslök.