

VIIKON NOPEIN!



Paahdettu kukkakaalipasta



Uunissa paahdaessa kukkakaaliin syntyy ihana pähkinäinen maku.

N.1 KG KUKKAKAALIA
1 RKL OLIIVIÖLJYÄ
1 TL SUOLAA
RIPAUS MUSTAPIPPURIA
400 G FUSILLIPASTAA + 1 DL PASTAN
KEITINVETTÄ
1 PSS AURINGONKUKANSIEMENIÄ
3 VALKOSIPULIN KYNTTÄ
1 RKL OLIIVIÖLJYÄ
1 PRK OATLY PÄMACKAN
½ TL SUOLAA
½ TL MUSTAPIPPURIA
½ SITRUUNAN MEHU

1.

Kuumenna uuni 225 asteeseen ja laita pastavesi kiehumaan.

2.

Huuhtele kukkakaali ja leikkaa kukinnoiksi, suikaloi myös kukkakaalin varsi. Levitä kukkakaalit uunipellille leivinpaperin päälle. Mausta suolalla, mustapippurilla ja oliiviöljyllä. Paahda kukkakaaleja uunissa noin 12 minuuttia. Lisää sitten auringonkukansiemenet kukkakaalien joukkoon ja jatka paahdamista vielä 3 minuuttia.

3.

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan.

4.

Hienonna valkosipulinkynnet. Kuumenna paistinpannu keskilämmöllä. Lisää oliiviöljy ja valkosipulinkynnet pannulle. Kuullota valkosipuleita matalalla lämmöllä sekoitellen 2 minuuttia.

5.

Lisää pannulle 1 dl pastan keitinettä, sitruunanmehu, pämackan levite ja mausta ripauksella suolaa sekä mustapippuria.

6.

Sekoita pannulle kypsä valutettu pasta ja kukkakaalit. Tarkista maku ja tarjoa heti.



40min.