

Cremet pasta med bælgfrugter

Opskrift til 4 personer

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1/2 squash
- olie til stegning
- 300 g pasta eller spaghetti
- 1 dåse kikærter
- 1 dåse sorte bønner
- 140 g tomatpure (en hel tube)
- godt med salt og peber
- 1 godt nip chili
- 1 spsk. sirup
- 2 spsk. baslsamicoeddike
- 1,5 dl kogevand fra pasta
- 100 g flødeost naturel

Sådan gør du

1. Pil løg og hvidløg og snit begge dele fint. Riv squash groft.
2. Kom lidt olie på en dyb pande og rist grøntsagerne af her i.
3. Sæt også pasta eller spaghetti over at koge i en gryde.
4. Dræn bønner og kikærter og skyl dem godt. Kom begge dele ned til grøntsagerne på panden og vend godt rundt.
5. Kom så tomatpuré, krydderier, sirup og balsamicoeddike ved samt kogevandet fra pastaen. Vend det godt rundt.
6. Lad det bruse let op og tilføj så flødeosten til sidst, som vendes sammen med resten.
7. Si pasta og kom det over i gryden. Rør rundt og server med høvlet parmesan og enten lidt fintsnittet forårsløg og/ eller basilikum.