



Pastasalat med linser

Vi serverer pastasalat med linser sammen med andre småretter, som frokostmåltid.

6 personer

Ingredienser

150 g fuldkornspasta
50 g grønne linser
150 g agurk
130 g broccoli
90 g gul peberfrugt
45 g rødløg
1½ spsk olivenolie
2 tsk balsamico
1 spsk tomatpure
½ tsk tørret oregano
½ tsk salt
1 knivspids peber

Fremgangsmåde

Kog pastaen efter anvisning på posen

Afkøl pastaen.

Kog linserne efter anvisning på posen.

Afkøl også linserne.

Rens og del broccolien i små buketter, som blanches i ca. 3 min. i kogende vand, hvorefter disse også afkøles.

Skær peberfrugt, agurk, og rødløg i tern

Bland pasta, linser, agurk, broccoli, peberfrugt og rødløg.

Lav en marinade af olivenolie, balsamico, tomatpure, oregano, salt og peber.

Hæld den over salaten.

Tip!

Du kan også blande andre andre grøntsager i, fx tomat, squash eller aubergine.



Opskrift: Pastasalat med linser

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (111 g)
Energi	4135 kJ	619 kJ	689 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	25,2 g	3,77 g	4,2 g
Mættede fedtsyrer	3,7 g	0,55 g	0,62 g
Monoumættede fedtsyrer	15,7 g	2,35 g	2,62 g
Polyumættede fedtsyrer	4,42 g	0,66 g	0,74 g
Kulhydrat, tilgængelig	138 g	20,6 g	23 g
Sukkerarter	13,3 g	1,98 g	2,21 g
Kostfibre	27 g	4,05 g	4,51 g
Protein	42,9 g	6,41 g	7,14 g
Salt, NaCl	3,4 g	0,51 g	0,57 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g