



Tomaattinen pastaruoka

Aineet: (laktoositon)
100 g purjoa
400 g kesäkurpitsaa
1-2 rkl öljyä
200 g katkarapuja
1 tetra paseerattuja tomaatteja
riipaus chilijauhetta
1/2 tl suolaa
1 tl basilikaa
Pinnalle:
persiljaa hienonnettuna
Tarjolle:
parmesanjuustoa
Lisäksi:
keitettyä pastaa

Valmistus: Halkaise, huuhto ja hienonna purjo. Kuutioi kesäkurpitsa. Kuullota purjo ja kesäkurpitsa kevyesti öljyssä. Lisää paseerattu tomaatti ja anna kiehua hiljalleen noin 15 minuuttia. Lisää katkaravut ja mausteet. Hauduta vielä niin, että katkaravut kuumenevat, mutta älä kuitenkaan keitä. Ripottele pinnalle persiljaa ja annoksen päälle parmesanjuustoa. Tarjoa keitetyn pastan sekä salaatin kanssa.

www.superkokki.com