



Keväinen pastakastike

Aineet: 7-8 dl Nokkosia tuoreina
2 rkl Öljyä
2 kynttä Valkosipulia
1 dl Auringonkukansiemeniä kuorittuna
Vettä
0,5 dl Kuohukermaa
0,5 tl Suolaa
Mustapippuria
Ruisrouhejauhoja
Persiljaa

Valmistus: Ryöppää nokkosia vedessä pari minuuttia. Valuta hyvin lävikössä käsin painellen. Leikkele vähän pienemmiksi.

Kuumenna öljy kasarissa ja lisää joukkoon valkosipulimurska, auringonkukan siemenet ja nokkoset. Anna muhia kannen alla viisi minuuttia. Lisää tarpeen mukaan vettä, jos seos näyttää kuivuvan. Lisää lopuksi kerma.

Mausta juuri ennen ruokailua suolalla, mustapippurilla ja vihreillä, tuoreilla yrteillä maun mukaan. Tarjoa kierremakaronien kanssa.