

TOSKANSK PASTASALLAD

- 4

Portioner

- över 900

Energi (kcal/p)

- 118

Kolhydrater (gr/p)

- 36

Protein (gr/p)

Klimatpåverkan

0,4 kg CO2 ekvivalenter per portion



Det här är en superenkel och god pastasallad med ingredienser som många ofta har hemma. Brödkrutongerna är frivilliga, men de är väldigt goda och också ett bra sätt att ta vara på gammalt och lite torrt bröd.

Sallad

- 400 g bönpasta, gärna penne
- 300 g dagsgammalt bröd
- 2 burkar sojaböner à 380 g
- 2 vitlösklyftor
- 300 g savojkål
- 300 g körsbärstomater
- Salt och svartpeppar
- Olivolja till stekning

Basilikaolja

- 2 vitlösklyftor
- 1 kruka basilika
- ¾ citron, saften
- 1 dl olivolja

Till servering

- 1 kruka basilika
- Flingsalt

Gör så här

1. Koka pastan enligt instruktionerna på paketet.
2. Sätt ugnen på 180 grader. Riv brödet i bitar och lägg det på en plåt med bakplåtspapper. Strö över salt och peppar och grädda därefter brödbitarna i mitten av ugnen tills de blivit knapriga, ca 10 minuter.
3. Spola av sojabönorna med kallt vatten och låt rinna av. Stek bönorna i en panna med olivolja på medelhög värme tills de börjar få fin färg.
4. Skala och riv vitlöken. Rör ner den i pannan, krydda med salt och peppar och stek ytterligare ca 30 sekunder så att vitlöken börjar dofta gott utan att brännas. Ta av stekpannan från plattan.
5. Grovhacka savojkålen och skölj den. Massera kålen med händerna tills den blir lite mjukare och smidigare. Skölj tomaterna och halvera dem.
6. **Basilikaolja:** Skala och riv vitlöken. Mixa eller mortla ihop basilikablad, vitlök, citronsaft och olivolja.

7. **Servering:** Lagg upp pasta och kål. Toppa med brödkrutonger, tomater, bönor och basilika. Ringla över basilikaoljan och strö över lite flingsalt.

Visste du att..

...det är vanligt att änden på brödlimpan slängs? Krutonger är istället ett utmärkt sätt att ta tillvara bröd som har blivit gammalt och därmed undvika matsvinn.

För att klara kriterierna i One Planet Plate:

Det här receptet klarar klimatbudgeten i One Planet Plate <https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/one-planet-plate/>. För att det ska klara kriterierna för biologisk mångfald välj ekologisk pasta, olivolja och bröd.

Detta recept är framtaget inom projektet Vego i världsklass

<https://www.wwf.se/pressmeddelande/olympiska-medaljoner-lanserar-vego-i-varldsklass-3093801/#:~:text=Vego%20i%20v%C3%A4rldsklass%20%C3%A4r%20ett%20gemensamt%20projekt%20som,s%C3%A5%20att%20det%20blir%20ett%20alternativ%20f%C3%B6r%20fler>

– hållbar mat för en aktiv livsstil – som WWF driver ihop med Sveriges Olympiska Kommitté. Genom att utmana fördomar och myter kring vegetarisk mat visar projektet att det går att äta hållbar mat och samtidigt prestera i världsklass! Receptet kommer från boken med samma namn, <https://www.wwf.se/nyheter/vego-i-varldsklass-blir-bok/>.

Recept: Gustav Johansson

Foto: Stefan Wettainen, från boken Vego i världsklass

Klimatberäkningen är gjord i CarbonCloud i april 2019

Näringsberäkningen baseras på Livsmedelsverkets databas och är gjord i april 2019

Detta recept är hämtat från WWF, www.wwf.se/receptbanken.

Där finns fler recept som du kan låta dig bli inspirerad av.