

Casarecce-pastaa ja parsapesto

kokonaisaika **25 min** 10 min esivalmistelut 15 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
3.460 kJ / 827 kcal

Rasva: **44 g** Proteiini: **32 g**
Hiilihydraatit: **77 g**

AINEKSET

2 annosta

Pasta:

180 g casarecce-pastaa

Pesto:

300 g vihreää parsaa

30 g raastettua parmesaania

40 g paahdettuja mantelilastuja

1 tuoreita basilikan lehtiä

kourallinen

2 rkl tuoreita mintun lehtiä

1 valkosipulinkynsi

3 rkl oliiviöljyä

2 tl Kikkoman paahdettu seesamiöljy

2 rkl Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa

0,5 tl vastajauhettua mustapippuria

Lisäksi:

120 g puolitettuja kirsikkatomaatteja

15 g raastettua parmesaania

20 g paahdettuja mantelilastuja

1 tl raastettua sitruunan kuorta

Muutama tuore basilikan lehti

Muutama tuore mintun lehti

VALMISTUS

Vaihe 1

180 g casarecce-pastaa

Keitä pasta al denteksi pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta ja ota talteen 50 ml keitinvettä.

Laita pasta takaisin kattilaan ja pidä lämpimänä.

Vaihe 2

300 g vihreää parsaa - **30 g** raastettua parmesaania - **40 g** paahdettuja mantelilastuja - **1 kourallinen** tuoreita basilikan lehtiä - **2 rkl** tuoreita mintun lehtiä - **1** valkosipulinkynsi - **3 rkl** oliiviöljyä - **2 tl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy - **2 rkl**

Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa - **0,5 tl** vastajauhettua mustapippuria

Huuhtele parsaa ja leikkaa tai napsauta sormin puumainen osa tyvestä pois. Keitä parsaa 3–4 minuuttia niin, että se on vielä napakkaa. Valuta ja jäähdytä kulhollisessa kylmää vettä. Paloittele parsat (säästä nuput koristeluun) ja laita palat kulhoon. Lisää parmesaani, mantelit, basilika, minttu, valkosipuli, oliiviöljy, Kikkoman seesamiöljy, Kikkoman ponzu-sitrussoijakastike ja mustapippuri. Soseuta sileäksi ja lisää tarvittaessa hiukan pastan keitinvettä.

Vaihe 3

120 g puolitettuja kirsikkatomaatteja - **15 g** raastettua parmesaania - **20 g** paahdettuja mantelilastuja - **1 tl** raastettua sitruunan kuorta - Muutama tuore basilikan lehti - Muutama tuore mintun lehti

Sekoita pesto pastan joukkoon ja annostelee lautasille. Koristele parsan nupuilla ja kirsikkatomaateilla. Ripottele päälle parmesaania, mantelilastuja, sitruunan kuori, basilika ja minttu.

