

Kaali-pähkinäpasta

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

Ravintosisältö (per annos):
3.322 kJ / 794 kcal

Rasva: **45 g** Proteiini: **24,5 g**
Hiilihydraatit: **68 g**

AINEKSET

2 annosta

4 rkl	oliiviöljyä
2 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike</u>
0,5	sitruunan mehu
1 tl	raastettua sitruunan kuorta
1 nippu	persiljaa
2 hyppysellistä	mustapippuria
150 g	fusilli-täysjyväpastaa
300 g	savoijinkaalia (kurtukaali)
2	valkosipulinkynttä
200 g	kirsikkatomaatteja
80 g	saksanpähkinöitä

VALMISTUS

Vaihe 1

3 rkl oliiviöljyä - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **0,5** sitruunan mehu - **1 tl** raastettua sitruunan kuorta - **1 nippu** persiljaa - **2 hyppysellistä** mustapippuria
Silppua persiljaa, jätä yksi oksa koristeluun. Sekoita muiden aineiden kanssa ja jätä odottamaan.

Vaihe 2

150 g fusilli-täysjyväpastaa - **300 g** savoijinkaalia (kurtukaali) - **2** valkosipulinkynttä - **200 g** kirsikkatomaatteja - **80 g** saksanpähkinöitä - **1 rkl** oliiviöljyä
Keitä pasta al denteksi pakkauksen ohjeen mukaan.

Paahda saksanpähkinät. Silppua kaali ja valkosipuli ja puolita kirsikkatomaatit. Paista kaalia oliiviöljyssä pannulla. Kun se on hiukan pehmentynyt, lisää valkosipuli, tomaatit ja saksanpähkinät. Jatka paistamista 2–3 minuuttia.

Vaihe 3

1 persiljan oksa
Sekoita kasvikset, pasta ja kastike. Koristele persiljalla.