

Pasta med squash, asparges & pesto

Dosha: En grøn og let ret, der især er god for Pitta og Kapha, men kan gøres mere Vata-venlig ved at servere den mere lun.

Ingredienser: 4 personer

1-2 squash
1 spsk olivenolie,
2 spsk frisk citronsaft
12 asparges
1 skalotteløg, finthakket
250 g fuldkornspasta, kogt og afkølet
3 store håndfulde rucola
250 g cherrytomater, halveret
390 g butter beans, drænet og skyllet
10 grønne oliven, skåret i små stykker
5- 6 spsk cremet oliefri pesto
Lidt ristede pinjekerner
Salt og friskkværnet sort peber

Fremgangsmåde:

- 1: Skær enderne af squashene. Halvér dem først på langs, og skær dem derefter på tværs, så du får nogle lige store stykker ca. 4-5 cm.
- 2: Varm olivenolie på en stor pande ved middel varme. Steg squashstykkerne med skindsiden nedad.
- 3: Vend squashen, tilsæt citronsaft, og steg videre i ca. 5 minutter, til den er mør. Tag den af panden, og sæt den til side.
- 4: Tilsæt asparges og skalotteløg, og steg i ca. 5 minutter under omrøring.
- 5: Kom den kogte pasta, rucola, tomater, butter beans, oliven, pesto, squash, asparges og skalotteløg i en stor skål. Vend det hele godt sammen, og smag til med salt og friskkværnet peber.
- 6: Top retten med ristede pinjekerner lige inden servering.