

Portabellopasta med lufttorkad skinka



2 port

Ingredienser

- 150,0 gram Portobellosvamp
- 1,0 st Schalottenlök
- 1,0 klyfta Vitlök (SLV)
- 2,0 msk Basilika färsk (SLV)
- 100,0 gram Squash (SLV)
- 60,0 gram Babyspenat
- 50,0 gram Gris skinka lufttorkad italiensk (SLV)
- 1,0 msk Olivolja (SLV)
- 400,0 gram Pasta kokt m. salt (SLV)
- 1,0 msk Kycklingfond
- 1,0 dl Matlagingsgrädde fett 15% (SLV)
- 0,5 dl Parmesanost riven fett 30%

Tillagningsinstruktioner

1. Koka upp saltat vatten till pastakoket.
2. Skiva eller hacka portobellosvampen, finhacka schalottenlök och vitlök, hacka basilika, skär squash i bitar och grovhacka den lufttorkade skinkan.
3. Hetta upp hälften av olivoljan i en stekpanna och stek skinkan i 2-3 minuter. Lägg upp på hushållspapper.
4. Hetta upp resten av olivoljan och stek schalottenlök, squash, svamp och vitlök tills det börjar mjukna, ca 4-5 min.
5. Koka under tiden pastan. Beräkna 80 g okokt pasta per portion. Spara ca 1 dl av

pastavattnet.

6. Häll matlagingsgrädde, pastavatten, kycklingfond och hälften av basilikan på svampröran i stekpannan och koka i 2-3 minuter.

7. Tillsätt den nykokta pastan, spenaten och hälften av skinkan i stekpannan och blanda väl. Smaka av med salt och nymalen svartpeppar

8. Servera portobellopastan i skålar eller tallrikar och toppa med resterande skinka, riven ost och basilika.

Näring per 100 g	Näring per portion
124 kcal	586,5 kcal
5,7 g protein	27 g protein
4,9 g fett	23,3 g fett
13,5 g kolhydrater	64,2 g kolhydrater

