Kräftstjärtar och rotfrukter med pasta

sön, 19/01/2014 - 14:49 Gunilla Ödin

- Veckans recept [1]

Veckans mattips, v.1403
Hittade detta recept häromveckan och idag blev det test. Var riktigt gott, men det blev så pass mycket att jag kokade lite extra pasta och delade portionen i två. Men receptet är beräknat på en portion.

Kräftstjärtar och rotfrukter med pasta
1 port (9 pp/port)

170 g Kräftstjärtar
1 liten gul lök
1 klyfta vitlök
1 bit rotselleri
1 liten morot
1 tsk olivolja
1/2 msk färsk persilja
1 dl krossade tomater
3 msk Matlagningsgrädde (Laga lätt 4%)
1 krm paprikapulver
salt och peppar
3/4 dl Fiskbuljong
1 1/2 dl Pasta kokt

Skala o finhacka lök och vitlök. Skala o riv selleri och morot grovt.
Hetta upp olja i en gryta. Fräs lök, vitlök, selleri, morot och persilja.
Tillsätt krossade tomater, grädde, salt, peppar, paprikapulver och buljong. Låt puttra 15 minuter.
Blanda i kräftstjärtar o pastan och låt allt bli varmt. Servera med sallad.

Låt smaka!!

Källa: Recept ViktVäktarnas hemsida [2]

Källa till webbadress: http://www.xn--din-rna.se/blogg/kr-ftstj-rtar-och-rotfrukter-med-pasta

Länkar:
[1] http://www.xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept
[2] http://www.viktvaktarna.se/food/rcp/RecipePage.aspx?recipeid=6200041