Pastaa parsakaalin kera

Spagetti tarjotaan parsakaalilla höystetyn tomaattikastikkeen kera.

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 10 minuuttia** **Kypsyminen: 25 minuuttia****4 annosta**  |
| 400 g  | Parsakaalin kukintoja  |
| 1 rkl  | Kylmäpuristettuja oliiviöljyä |
| 2  | Valkosipulin kynttä silputtuna  |
| 4 **(noin 1 kg)** | Isoa kypsää tomaattia kuorittuna ja paloiteltuna, ilman siemeniä |
| 2 rkl  | Sultanarusinoita pieneksi pilkottuna  |
| 1 ripaus  | Cayennenpippuria |
| 1 ½ rkl  | Pinjansiemeniä tai manteleita rouhittuna  |
| 240 g  | Spagettia tai ohuita nauhamakaroneja  |
| 2 rkl  | Persiljasilppua |
| **( hieman**  | **Suolaa)**  |
| 1. Keitä parsakaalin kukinnot juuri ja juuri kypsiksi pienessä määrässä suolatonta vettä **(4-5 minuuttia).**
2. Kuumenna öljy isossa paistinpannussa tai paksupohjaisessa kattilassa miedolla lämmöllä. Kuullota siinä valkosipulin kynnet. Lisää paloitellut tomaatit, rusinat ja cayennenpippuri. Kypsytä 15 minuuttia miedolla lämmöllä ilman kantta. Lisää pinjansiemenet ja kypsytä vielä 5 minuuttia. Tarkista maku **(suolaa varovasti).**
3. Keitä samaan aikaan spagetti napakan kypsäksi **(al dente)**. **(Al dente** ([italiaa](https://fi.wikipedia.org/wiki/Italian_kieli), suomeksi ‘hampaalle’) on ruoan kypsyysaste, jossa keitetty ruoka, kuten [pasta](https://fi.wikipedia.org/wiki/Pasta), [riisi](https://fi.wikipedia.org/wiki/Riisi) tai [vihannekset](https://fi.wikipedia.org/wiki/Vihannekset), on pinnalta pehmeää mutta sisältä vielä napakkaa ja hieman pureskeltavaa.) Valuta lävikössä ja laita lämmitettyyn tarjoiluastiaan.
4. Sekoita valutetut parsakaalin kukinnot varovasti kuumaan tomaattikastikkeeseen. Kaada kastike spagetin päälle ja lisää päälle persiljasilppu.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 369 |
| Rasvaa yhteensä | 5 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g  |
| Kolesterolia | 0 mg  |
| Proteiineja | 14 g  |
| Hiilihydraatteja | 67 g |
| Natriumia | 35 mg  |
| Kuituja | 8 g |
| Sokeria lisätty |  0  |