Seesamivermiselli

Pasta maustuu herkulliseksi paahdetuilla seesaminsiemenillä tai yrttiseoksella.

|  |  |
| --- | --- |
| **Valmistelut: 1 minuutti**  **Keittäminen: 10 minuuttia**  **4 annosta** | |
| 120 g | Pitkää ohutta pastaa (vermiselli, capellini, spagetti) |
| 1 ½ rkl | Seesaminsiemeniä |
| 2 rkl | Kylmäpuristetta oliiviöljyä |
| hyppysellinen | Suolaa |
| 1. Keitä pasta suolattomassa vedessä juuri ja juuri kypsäksi. 2. Pastan kiehuessa paahda seesaminsiemeniä paistinpannussa melko pienellä liekillä ja sekoita, kunnes seesami alkaa kaada väriä **( noin 2 minuuttia).** Lisää öljy ja nosta pannu heti pois liedeltä. 3. Valuta pasta ja kaada lämmitettyyn liemikulhoon. Mausta seesaminsiemenillä ja suolalla, sekoita ja tarjoa. | |
| **MUUNNOS:**  **Pastaa unikonsiementen kera:**  Käytä seesaminsiementen asemesta 1 ½ rkl paahtamattomia unikonsiemeniä, öljyn asemesta 2 rkl kasvimargariinia. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä annoksessa: | |
| Kaloreita | 118 |
| Rasvaa yhteensä | 8 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g |
| Kolesterolia | 0 mg |
| Proteiineja | 3 g |
| Hiilihydraatteja | 26 g |
| Natriumia | 22 mg |
| Kuituja | 1 g |
| Sokeria lisätty | 0 |