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  |