

One-pot medelhavspasta

Ingredienser (5 portioner)

- Aubergine: 700 g
- Paprika: 700 g
- Kokta kikärter: Avrunnen vikt: 500 g
- Krossade tomater: 1 200 g (3 x 400 g)
- Ca 7–8 dl vatten
- Sojaböns pasta: 400 g
- Olivolja: 1,5 msk
- Citron: ½ st
- Vitlök: 3–4 klyftor
- Soltorkad tomat i olja (avrunnen): 50 g
- Tips på smaksättning (van varieras/uteslutas): Torkad basilika, oregano, chiliflakes, 1 grönsaksbuljongtärning, 1 msk balsamvinäger, 1 tsk sötströ.

Gör så här

1. Skär aubergine, soltorkad tomat och paprika i mindre bitar. Skölj av kikärtorna.
2. I en stor, eller två medelstora, kastrull(er) med ca 1,5 msk olivolja, fräs aubergine, paprika, pressad vitlök och soltorkade tomater tills grönsakerna mjuknat.
3. Tillsätt krossade tomaterna, kikärtorna, vattnet, buljongen och låt koka upp.
4. Smaka av med kryddorna och citronsaff.
5. Tillsätt pastan och låt koka tills pastan är al dente, ungefär en minut kortare än tiden som står angiven på pastaförpackningen. Om du först nu inser att du har en för liten gryta kan du alltid koka pastan separat. Späd ev. med mer vatten.
6. Fördela i matlådor.

Näringsvärde (1 portion)

- Energi: 592 kcal
- Protein: 47 g (34 E %)
- Kolhydrater: 58 g (48 E%)
- Fett: 12 g (19 E%)