

## 7 enkla pastasallader

Pastasallad som går snabbt att göra och är lätt att ta med sig. Här hittar du sju goda varianter.

### 7 Recept

---



Foto: Ingvar Eriksson

#### **Marias pasta med pesto och halloumi**

Ingredienser 4 personer

---

300 g	pasta
1 knippa	sparris, (250 g)
1 st	halloumi, förpackning (200 g)
0,5 msk	olivolja
4 msk	pesto
16 st	gröna oliver
1 dl	pomamore, (marinerade rostade körsbärstomater)
1 dl	basilikablåd
2 krm	nymald svartpeppar

#### Tillagning

---

I stället för pomamore går det bra att använda marinerade soltorkade tomater skurna i mindre bitar.

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Skär sparrisen i bitar och låt den koka med de sista 3–4 min. Låt rinna av i ett durkslag.
2. Skär osten i skivor. Pensla ostskivorna med oljan och grilla dem ca 1 minut på varje sida.
3. Blanda pasta och sparris med pesto. Vänd ner oliver, tomater och basilika. Peppra. Servera pastan med den grillade osten.

TIPS!

Den här pastan är lätt att packa ner om vädret inbjuder till picknick.

Ca 600 kcal per portion, 29 g fett, 24 g protein, 60 g kolhydrater



Foto: Ingvar Eriksson

## Mozzarellapasta med gröna örter

Ingredienser 4 personer

1 knippa	salladslök
150 g	skinka, kokt eller rökt
250 g	mozzarellaost light, (16 %)
2 st	citroner
300 g	pasta, t ex penne
150 dl	gröna örter, frysta
1 msk	rapsolja
1 tsk	salt
2 krm	svartpeppar, nymald
80 g	rucolasallad, (1 påse)

## Tillagning

Lättlagad pastarätt som passar alla som vill laga snabb, hälsosam och god mat.

1. Ansa och skiva salladslöken. Skär skinkan i strimlor. Skär mozzarellan i små bitar. Skölj citronen noga i ljummet vatten. Skala och strimla skalet fint.
2. Koka pastan enligt förpackningens anvisning. Låt örterna koka med den sista minuten. Låt pasta och örter rinna av.
3. Fräs lök och citronskal i olja ca 2 min. Blanda i skinka, pasta och örter och låt allt bli genomvarmt. Smaka av med salt och peppar.
4. Fördela rucolan i portionstallrikar. Toppa med pasta och mozzarella. Servera gärna med extra svartpeppar.

Ca 480 kcal per portion, 12 g fett, 33 g protein, 60 g kolhydrater

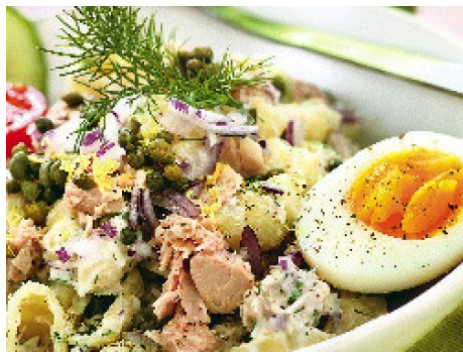


Foto: Holger Edström

## Pasta med tonfisk, dill, kapis och ägg

Ingredienser 4 personer

400 g	pasta
2 burk	tonfisk, burkar (å 185g), i olja
2 dl	crème fraiche, lätt
1 dl	dill, hackad
0,5 st	rödlök, finhackad
0,5 dl	kapis
2 msk	citron, pressad
1 msk	citron, rivet skal
1 tsk	salt
2 krm	svartpeppar, grovmald

### Tillbehör

3 st	ägg, hårdkokta
	tomat
	gurka

### Tillagning

Blir det något över är pastarätten god även kall. Passar också bra att ta med på utflykt.

1. Koka pastan enligt anvisningarna på paketet.
2. Häll av oljan från tonfisken och dela den i små bitar. Blanda den med creme fraiche, dill, rödlök, kapis, citron och salt.
3. Blanda den avrunna pastan med tonfiskblandningen.
4. Servera med kokt ägg, tomat och gurka.  
Mal över svartpeppar och garnera med dill.



Foto: Ulf Svensson

## Pastasallad med basilikakeso

### Ingredienser 4 personer

0,5 st	basilikakeso (recept nedan), sats
300 g	fullkornspasta
0,5 burk	röda bönor, (200 g)
1 dl	salladslök eller purjolök, strimlad
0,5 st	gurka
3 st	selleristjälkar
12 st	körsbärstomater
1 påse	familjesallad, eller gourmetsallad (Strax)
1 dl	svarta oliver
0,1 tsk	salt
1 krm	svartpeppar

### Basilikakeso

500 g	keso
1 kruka	basilika, blad av
2 st	skalade vitlöksklyftor
75 g	riven parmesanost
0,5 tsk	salt
1 krm	svartpeppar

### Tillagning

En matig sallad som snabbt blandas samman när väl pastan är kokt.

Fullkornspasta ger både smak och en matigare känsla men kan naturligtvis bytas mot annan pasta. Salladen är vegetarisk men kan serveras till stekt kött eller korv. Eller blanda i några skivor av en kryddig chorizo. Salladen kan serveras ljummen eller kall.

1. Koka pastan i saltat vatten enligt förpackningen. Låt den rinna av väl och blanda den med basilikakeso en stor skål.

2. Skölj bönorna i kallt vatten, skölj och strimla salladslök, dela gurkan i bitar, skiva stjälksellerin.

3. Blanda samtliga ingredienser med pastan. Servera.

### BASILIKAKESO

Gör en rejäl sats och servera till två rätter.

Gör så här:

Mixa samtliga ingredienser med mixerstav eller i matberedare.



Foto: Ove Lindfors

## Citronpenne

Ingredienser 4 portioner

---

300 g	penne, gärna fullkorn
0,5 dl	olivolja
2 st	vitlösklyftor, pressade
1 dl	bladpersilja, hackad
1 st	stor citron, rivet skal och saft från
	flingsalt
	nymald peppar

## Tillagning

---

En pastasallad är alltid praktiskt och omtyckt att ta med i matsäckskorgen. Den här har frisk smak av den italienska kryddblandningen gremolata: citron, vitlök och persilja.

1 Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Låt den rinna av.

2 Vispa ihop olivolja, vitlök, persilja, citronskal och -saft. Smaka av med salt och peppar.

3 Blanda dressingen med den nykokta pastan och låt den kallna.



Foto: Lars Paulsson

## Färsk pastasallad med oliver och parmesan

Ingredienser 4 personer

---

500 st	färsk fylld pasta
4 st	morötter
2 st	vitlösklyftor
1 msk	olivolja
1 dl	urkärnade svarta oliver, t ex liguriska
0,5 dl	persilja, helst bladpersilja, hackad
50 g	parmesanost

## Tillagning

---

Här har vi blandat olika sorters färsk, fylld pasta men det går också bra att ta en sort. Salladen kan serveras varm eller kall.

1. Koka pastan i lättsaltat vatten.
2. Skala och skiva morötterna på snedden. Skala och riv vitlöken.
3. Fräs morötterna i olja i en stekpanna tills de är nästan mjuka. Fräs med vitlöken på slutet. Rör ner oliver och persilja.
4. Häll av vattnet på pastan och vänd ner i morotssalladen.
5. Hyvla osten över salladen.



Foto: Holger Edström

## Ljummen pastasallad med ädelost

Ingredienser 4 personer

---

300 g	pasta, gnocchi
125 g	ädelost
250 g	salladskyckling, färdigstekt och fryst i bitar
1 dl	gröna sardelloliver
250 g	cocktailtomater, i ask
0,5 st	basilika, i kruka, grovt riven

## Tillagning

---

En snabbare rätt än den här pastasalladen är nog svårt att laga hemma. Koka pasta och smula sönder ost, svårare än så är det inte.

1. Koka pastan. Smula sönder osten.
2. Blanda samman den varma pastan med osten, den tinade salladskycklingen, oliverna, tomaterna och basilikan. Servera direkt.