



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Genveje til en glad hverdag fra mor til mor

PASTA MED BROCCOLI OG LAKS

INGREDIENSER:

4 personer

- 400 g fuldkornspasta, fx konkylier
- 500 g broccoli
- 2 porrer
- 3 spsk. olie, fx olivenolie eller koldpresset rapsolie
- 3 spsk. citronsaft
- 1 tsk. groft salt
- peber
- 150 g røget laks
- 40 g hakkede mandler, evt. ristet på en tør pande, 4 spsk.



SÅDAN GØR DU:

Kog pastaen efter anvisning på emballagen, men uden salt, da resten af retten giver smagen.

Del broccolien i mindre buketter. Skær stokken i tern. Rens porrerne og skær dem i tynde ringe.

Kog broccoli og porrer sammen med pastaen de sidste 4-5 min. af kogetiden. Afdryp pasta og grøntsager i en sigte.

Kom pasta og grøntsager i et fad og vend olivenolie og citronsaft i. Krydr med 1 tsk. salt og peber. Skær laksen i strimler. Fordel mandler og laks over pastaen.

Vil du gerne have lidt mere saltsmag, kan du tilsætte 1½ tsk. groft salt til pastaens kogevand.

Opskriften er udviklet af **Alt om Kost**