

Hernepestä ja kyssäkaalisalaattia

Annoksia: 4

Työaika: 45 minuuttia

Työjärjestys:

Valmista kyssäkaalisalaatti maustumaan tarjoiluastiaan. Leikkaa samalla kastikkeeseen tarvittavat porkkanat.

Laita pastavesi kiehumaan ja valmista kastike.

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan ja sekoita kastike kypsän pastan joukkoon.

Kyssäkaalisalaatti:

250 g kyssäkaalia (tai keräkaalia)

1 iso porkkana

100 g kurkkua

¼ ruukkua tuoretta minttua

3 rkl rypsiöljyä

1 rkl vaaleaa balsamietikkaa

¼ tl suolaa

½ tl sokeria

muutama rouhaisu mustapippuria myllystä

Kuori kyssäkaali ja porkkanat, pese kurkku. Käsittele samalla hernekastikkeeseen tarvittavat porkkanat. Raasta kaali karkeaksi raasteeksi. Viipaloi porkkana ja kurkku ohuiksi kiekkoiksi raastimen tai juustohöylän avulla ja ota sivuun hernekastikkeen porkkanat. Hienonna minttu. Valmista salaattinkastike sekoittamalla rypsiöljy, etikka ja mausteet yhteen. Sekoita kaikki ainekset keskenään, siirrä tarjoiluastiaan ja anna maustua, kunnes pasta on valmista.

Info: Kyssäkaalin maku on herkullinen sekoitus naurista, lanttua ja pientä retiisin puraisua.

Hernekastike ja pasta

1 (100 g) keltasipuli

2 valkosipulin kynttä

1 iso porkkana

2 rkl rypsiöljyä

2 dl kermaa

400 g pakasteherneitä

½ ruukkua tuoretta basilikaa

1 tl suolaa

¼ tl mustapippuria

400 g kierrepastaa

Laita pastavesi kiehumaan. Kuori sipulit. Hienonna valkosipuli ja leikkaa keltasipuli veneiksi halkaisemalla sipuli kahtia. Lämmitä öljy paistinpannulla ja kypsennä sipuleita miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia, älä ruskista. Lisää joukkoon porkkanakiekot ja jatka kypsentämistä vielä 5 minuuttia tai kunnes porkkanat ovat hiukan pehmenneet. Jätä odottamaan kastikkeen valmistumista.

Kiehauta kerma kattilassa. Lisää joukkoon puolet (200 g) herneistä ja siirrä kattila pois levyltä. Lisää basilika ja mausteet, soseuta sauvasekoittimella.

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan, ota 1 dl keitinlientä talteen ja valuta pasta. Kuumenna kastike uudelleen ja lisää joukkoon sipuli-porkkanaseos, loput herneet, pasta sekä keitinlientä tarpeen mukaan.

Vinkki! Jos kastike maistuu liian makealta, lisää joukkoon teelusikallinen vaaleaa balsamietikkaa.

Info: Herne on hyvä kuidun ja proteiinin lähde, joka pitää pitkään kylläisenä.