

HULK PASTA



4 pers.



30 min.



Ingredienser

Broccolisauce

- 4 liter vand
- 2 spsk. salt
- ½ broccoli
- 150 g palmekål eller grønkål (kan undlades)
- 2 fed hvidløg
- 50 g parmesan
- 1 dl fløde
- 2 spsk. olivenolie
- 2 dl pastavand
- saften fra ½ citron
- salt og peber

Pasta

- 400 g tørret spaghetti eller andet tørret pasta

Idéer til topping

- Du kan toppe din pasta med: ristede hasselnødder, pinjekerner eller mandler, samt frisk basilikum og ekstra parmesan

Variation

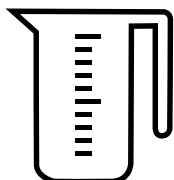
Du kan undlade broccoli i retten og nøjes med 400 g palmekål/grønkål. Du kan også erstatte broccoli og palmekål med 1 hel blomkål.

Køkkenudstyr til Hulk pasta

1 stor gryde



1 decilitermål



1 blender



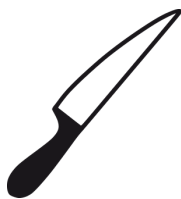
2 spiseskeer



1 køkkenvægt



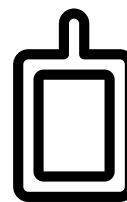
2 køkkenknive



1 hulske



2 skærebræt



SÅDAN GØR I

Hulk pasta

1. Kom vand og 2 spsk. salt i en stor gryde og bring i kog.
2. Skyl broccoli og skær i buketter. Snit også stokken i grove tern.
3. Skær stilken af palmekålen og skyl bladene. Kasser stilken.
4. Fjern skallen fra hvidløgene.
5. Tilsæt broccoli og hvidløgsfed, når vandet koger. Det skal koge i cirka 2 minutter. Tilsæt derefter palmekål. Lad det koge i 1 minut mere og tag det hele op af vandet med en hulske, eller hvad der ellers er i køkkenet. Kom det hele i en stor blender/foodprocessor. Smid ikke kogevandet ud - det skal du bruge til pastaen.
6. Kog vandet op igen og tilsæt tørret pasta. Kog pastaen efter pakkens anvisning - det er typisk 8-12 minutter.
7. Blend broccoli, kål, hvidløg, parmesan, fløde, olivenolie og citronsaft.
8. Når pastaen er færdig, hælder du vandet fra. Husk at gemme cirka 2 dl kogevand til saucen.
9. Kom lidt pastavand i blenderen ad gangen og blend til du har en cremet konsistent. Smag til med salt og peber.
10. Bland saucen med den kogte pasta.
11. Server din pasta som den er, eller top med ekstra revet parmesan, frisk basilikum og eventuelt ristede nødder.

