

Pasta med fisk

Tar ca. 20-30min att tillaga

-Skär upp broccoli, zucchini och champinjoner i småbitar. Stek dem i kokosolja, kryddor och vatten tills dem börjar bli mjuka. Krydda med färsk vitlök efteråt.

-Koka t.ex. kikärtspasta med goda kryddor i vattnet ihop med Biofood buljong... INTE vanlig vit vetemjölspasta, det är inte bra för kroppen!

-Stek sedan fisken i samma panna på låg värme i eko smör och fördela den i småbitar tillsammans med färsk hackad babyspenat.

-Blanda ner pastan med fisken och grönsakerna. Häll över olivolja och pesto samt pressa färsk citron över.

-Valfria groddar, rödlök och rädisor vid sidan om.

