

Härkäpapu-kasvis-pastasalaatti

(reilu määrä n. 6 hlö:lle)

1 pussi (330 g) vihreän härän härkäpapupastaa

1 paprika

1 punasipuli

1 kurkku

tuoretta persiljaa

ruukku rucola salaattia

puolikkaan sitruunan menu

½ dl hamppuöljyä

suolaa

mustapippuri rouhittuna

Keitä härkäpapupasta pussin ohjeen mukaisesti n. 5 minuuttia. Jäähdytä siivilässä kylmän veden alla. Lisää joukkoon vähän öljyä, jottei pasta paakkuunnu.

Pilko kasvikset + yrtit sopiviksi paloiksi ja sekoita pastan joukkoon. Tee kastike sitruunamehusta, öljystä, suolasta ja pippurista. Sekoita se salaatin joukkoon ja anna maustua hetki jääkaapissa. Tarkista vielä maku ennen tarjoamista ja nauti!

Härkäpapu-kasvis-pastasalaatti. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. www.luke.fi/futurecrops 21.3.2018



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



ammattopesta
Livia



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Sarka
MAATALOUSKESKUS