

# Pasta al Forno

---

Sjóðið pastað eftir leiðbeiningum á pakkanum

## Uppskrift fyrir 4-6 manns

### Innihald:

300 g	Loprofin Füsilli pasta
250 g	Ferskir tómatar
100 g	Rauðlaukur
4 stk.	Hvítlausrif
½ dl	Ólífuolía
1 msk.	Balsamico edik
1 tsk.	Salt
1 tsk.	Svartur pipar
1 dl	Niðurskornar ferskar jurtir (steinselja, oregano og basilikum)

1. Sjóðið pastað eftir leiðbeiningum á pakkanum
2. Hellið vatninu af pastanu og setjið það í eldfast fat.
3. Skolið og skerið tómata í bita
4. Flysjið og brytjið rauðlaukinn og hvítlaukinn mjög smátt.
5. Dreifið tómtunum, rauðlauknum og hvítlauknum yfir pastað.
6. Blandið olíunni, edikinu og kryddjurtunum saman í skál.
7. Hellið dressingunni yfir pastað og setjið álpappír yfir.
8. Setjið pastaréttinn inn í forhitaðann ofninn við 200 gráður í 25 mínútur.

Uppskriftin gefur: 1580 kcal, 5,6 g protein  
¼ af uppskriftinni gefur: 295 kcal, 1,4 g protein  
1/6 af uppskriftinni gefur: 265 kcal, 0,9 g protein  
**Verkefni:** Setjið inn prótein innihald per 100 g: