

## Pastasalat med grillstegte tigerrejer

Dejlig forret eller bare en lidt mindre ret.

Til 4 personer

**20 rå tigerrejer**  
**1 fed revet hvidløg**  
**1 spsk friskrevet ingefær**  
**1 spsk olie**  
**200 g pasta penne**  
**4 spsk solsikkekerner**  
**8 soltørrede tomater i olie**  
**1 tsk revet appelsinskal (økologisk)**  
**2 spsk appelsinsaft**  
**2 spsk olie fra tomaterne**  
**nogle blade frisk oregano**

Pil rejerne, men lad hælen sidde fast.

Sæt rejerne på spyd.

Bland hvidløg og ingefær med olien, og gnid den på rejerne. Lad stå.

Kog pastaen efter anvisning og afdryp.

Rist solsikkekernerne på en tør pande, indtil de er gyldne.

Snit tomaterne fint, og bland kerner, tomater, appelsinskal, saft og olie sammen i en skål.

Vend pastaen i skålen.

Grillsteg spydene med rejer 1 minut på hver side.

Anret pastaen på fire tallerkener.

Læg rejespyddet over, og drys med snittet oregano.

Energi pr pers: 2100 kilojoule (500 kcal). Energifordeling:  
Protein 19% - 24 g. Kulhydrat 56% - 69 g. Fedt 25% - 14 g.



## Gratinerede pasta fyldt med svampe

Pasta som snack til et glas vin eller som forret på en bund af sprøde salatblade.

**25 stk muslingeformede pasta**

**200 g svampe**

**1 løg**

**1 fed revet hvidløg**

**100 g flødeost**

**50 g revet parmesanost**

**salt og peber**

**Pynt: Lidt friske krydderurter**

Kog pastaerne efter anvisning på emballagen og afdryp.

Hak svamp og løg fint, og kom det i en skål.

Rør hvidløg, flødeost og ca halvdelen af parmesanosten i blandingen.

Smag til med salt og peber.

Sæt de kogte pastaer på bagepapir på en bageplade.

Kom lidt fyld i hver pasta, og drys lidt ost over.

Gratiner under ovns grill, indtil osten smelter, ca 5 minutter.

Pynt med krydderurter, og server varme eller lune.

Energi pr pers: 1010 kilojoule (240 kcal). Energifordeling:  
Protein 14% - 9 g. Kulhydrat 39% - 23 g. Fedt 47% - 12 g.

