

Pasta med karamelliserede løg og Karl Johan-svampe uden sukker



20 min. 429 kcal SteviaSweet Drys-Let

Fremgangsmåde uden sukker

1. Skær løgene i halve og pil dem. Skær løgstykkerne i smalle strimler på langs.
2. Varm olien op på en pande. Kom løgene på panden og lad dem stege ved middel varme i ca. 15-20 minutter. Rør rundt i løgene ind imellem. Hold varmen lav hele tiden og steg løgene, indtil de er gyldenbrune.
3. Krydr løgene med rosmarin.
4. Skru en anelse op for varmen, tilsæt de øvrige ingredienser og lad det stege.
5. Skær svampene i skiver eller i kvarte. Pil skrællen af hvidløget og skær det i skiver. Steg svampe og hvidløg i lidt olie, indtil de er sprøde. Smag til med salt og peber.
6. Kog pastaen efter anvisningerne på pakken. Hæld al vandet fra den kogte pasta, og gem et par deciliter af kogevandet.
7. Vend de karamelliserede løg og svampe i pastaen. Tilsæt ca. 1. deciliter kogevand. Det gør pastaen mere blød og ikke så tør.
8. Serveres med revet parmesan og frisk glat persille.

Ingredienser til 4 portioner

Karamelliserede løg

3 (500 g)	store løg
2 spsk	olie
1 stor	kvist frisk rosmarin
1 spsk	SteviaSweet Drys-Let
1 spsk	white wine vinegar
1 spsk	vand
1/2 tsk	salt

Stegte Karl Johan-svampe

300 g	friske Karl Johan-svampe (eller champignoner)
2	fed hvidløg
1 tsk	rapsole
	salt
	peber
350 g	fuldkornspasta Fettuccine

Til servering

	parmesan
	frisk glatbladet persille

Næringsværdi per portion

429	kcal
1801	kJ
16.5	Protein i g
63	Kulhydrater i g
10	Fedt i g

