4 – 6 portioner

**Krämig grönkålspestopasta**

**Pesto**

50 g grönkål eller svartkål

2 vitlöksklyftor

1 dl solroskärnor

1 dl olivolja

2 dl riven parmesan

salt och peppar

**Sallad**

400 g pasta

1 dl torkade röda linser

200 g cocktailtomater gärna olika färger

100 g blomkål

400 g skinka i bit

svartpeppar från kvarn

1. **Pesto:** Riv bort den grova stammen ifrån kålen och dela kålen i bitar.
2. Lägg ingredienserna till peston i en matberedare.
3. Mixa ihop och smaka av med salt och peppar.
4. **Sallad:** Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. När 5 minuter återstår häll i linserna. Häll av pastan och linserna i ett durkslag och spola den kall och låt rinna av väl. Blanda pastan med peston.
5. Dela tomaterna på hälften. Riv blomkålen grovt på ett rivjärn. Dela skinkan i bitar. Blanda ner allt i pastasalladen.
6. Smaka av med svartpeppar från kvarn och servera.

*Tips: Självklart kan du byta ut skinkan mot kyckling, chark, bacon eller halloumi för vegetariskt alternativ grillade grönsaker!*

”En pasta med många bra grejer! Och det är då det blir bra, när man äter lite av varje. Ett smart sätt att tänka är att få med många olika färger på tallriken. Och här finns det färger! De röda linserna ger protein och fina fibrer som gör dina snälla tarmbakterier glada så att de gör skyddande ämnen som du har nytta av. Den vita blomkålen och gröna grönkålen ger gott om C-vitamin och fibrer. Solroskärnorna ger bra fett, liksom olivoljan.”

4 -6 portioner

**Matvetesallad med rostade tomater och citronette**

3 dl matvete

125 g sojabönor

**Sallad**

600 g körsbärstomater på kvist

1 dl grovhackad gräslök

2 dl svarta oliver

500 g kyckling

2 krm chiliflakes

salt och peppar

**Citronette**

1 1/2 msk citronsaft

3/4 dl olivolja

1 rödlök

150 g fetaost

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Koka matvetet enligt anvisningen på förpackningen. När 2 minuter återstår häll i de frysta sojabönorna. Häll av i ett durkslag och skölj med kallt vatten. Låt rinna av.
3. Dela tomaterna. Lägg dem med snittytan upp på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över olivolja. Rosta i ugnen 20-25 minuter.
4. **Citronette:** Skala löken och skär i tunna skivor. Lägg i en stor skål och blanda ner citronsaft och olivolja. Vänd ner matvetet och sojabönorna.
5. Skär kycklingen i tärningar. Stek i olja så de får fin färg och krydda med chiliflakes och salt.
6. Banda ner oliverna, gräslöken, kycklingen och tomaterna i salladen. Servera gärna med smulad fetaost till.

*Tips: Går utmärkt att byta ut kycklingen till halloumi eller starkare korv som chorizo. Matvete kan bytas ut till pasta!*

”Matvetet mättar fint eftersom vetekornen har kvar sitt yttre skal som innehåller gott om fibrer och mineralämnen. Jämfört med till exempel pasta och ris är matvetet mycket bättre. Sojabönorna ger bland annat protein och fibrer. Olivoljan innehåller bra fetter som kroppen gärna vill ha. Tomaternas röda färg kommer av ämnet lykopen som skyddar tomaten mot solens strålar. Och faktiskt skyddar den också din kropp när du äter den, t ex mot vissa cancerformer. Lykopenet verkar mest om tomaten är tillagad - tur för oss då att vi rostade den!”