

## Grönsaksdrink med spenat och grönkål



Ingredienser  
Portioner: 1 liter

2 gröna syrliga äpplen  
2 gurkor  
100 g färsk bladspenat  
8 grönkålsblad  
2 selleristjälkar  
1 dl bladpersilja  
1 dl mynta  
1 - 2 dl färskpressad limejuice  
krossad is

### Så här gör du

- 1) Kör allt utom limejuice och is i en råsaftcentrifug.
- 2) Blanda med is och smaka av med lime.  
Späd ev med lite kallt vatten och rör om.
- 3) Häll upp i glas och servera genast.

### För alla

Fri från gluten, laktos, mjölkprotein och ägg.

Källa:

<http://www.ica.se/recept/gronsaksdrink-med-spenat-och-gronkal-720864/>

## Pasta med krämig grönkål och isterband



Ingredienser:  
4 portioner

4 port pasta (gärna rigatoni)  
1/2 påse salladslök (à 125 g)  
1/2 citron  
600 g isterband  
275 g strimlad grönkål  
1 tsk smör  
1 vitlöksklyfta  
1 dl vatten  
salt och peppar  
125 g naturell färskost

### Så här gör du

1. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.
2. Ansa och strimla salladslöken. Riv det yttersta av citronskalet.
3. Riv av skinnet på isterbanden och smula sönder korven. Fräs korvfillningen i en stekpanna och lägg upp på en tallrik.
4. Fräs grönkålen och salladslöken i smöret i en stor stekpanna. Pressa i vitlöken och fräs ytterligare någon minut.
5. Tillsätt vattnet och låt det koka in. Salta och peppra.
6. Tillsätt färskosten och korvfräset, låt puttra några minuter. Rör ner citronskalet. Smaka av med salt och peppar.
7. Vänd ner pastan och servera genast.

### För alla

Läs noga ingrediensförteckningen på korven.

Rätten innehåller gluten.

Gör laktosfri: använd matfett och färskost utan laktos.

Gör mjölkproteinfri: använd mjölkfritt matfett. Välj mjölkproteinfri färskost.

Gör äggfri: använd pasta utan ägg.

### Tips

Eftersom pasta svalnar snabbt, kan man gärna servera rätten på varma tallrikar.

Källa: <http://www.ica.se/recept/pasta-med-kramig-gronkal-och-isterband-719725/>