

# Spaghetti með Rucola og olífum

Hnetu- & Eggjalaust

Hráefni	Magn
Spaghetti, eggjalaust	350 g (hrátt)
Olífuolía	4 msk
Hvítlauksrif, fín söxuð	4 stk
Rautt chilli, ferskt, hakkað	1 stk
Sítrónuhýði	1 ½ stk sítróna
Sítrónusafi	2 msk
Rucola lauf	50 g
Parmesanostur, rifinn	30 g
Svartar olífur	8 stk
Sjávarsalt	
Svartur pipar	
Parmesanostur, rifinn	2 – 4 msk

Fyrir önnur ofnæmi  
(sama magn nema annað sé tekið fram):

## - Glúten

**Spaghetti** Glútenlaust spahetti eða annað pasta, eða maís- eða bókhveiti pasta. Einnig má nota hrisgrjóna (rice) núðlur.

## - Mjólkk

**Parmesanostur** Mjólkkurlausan ost. Gætið þess að oft inniheldur jurtaostur mysuprótein (whey protein) eða ostprótein (casein).

## - Soja

**Olífur** Ef olífunar eru í olíu, þarf að gæta þess að það sé ekki sojaolía  
**Chilli** Ef chillið er ekki ferskt heldur nið urlagt í olíu þarf að gæta þess að það sé ekki sojaolía.

Undirbúningur: 3 mínútur.

Bökunartími: 10 mínútur

Fyrir: 4

1. Eldið spaghettið í stórum potti í létt söltuðu vatni samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum.
2. Á meðan spaghettið eldast hitið olíuna á lítilli pönnu og ristið hvítlaukinn, chillið og sítrónuhýðið saman í um það bil 2 mínútur eða þar til hvítlaukurinn er mjúkur.
3. Hellið sítrónusafanum yfir og hrærið létt saman.
4. Hellið vatninu af spaghattínu og hellið kryddolíunni af pönnunni yfir.
5. Skerið olífunar í sneiðar og hrærið þeim ásamt rucola laufunum og parmesanostinum saman við.
6. Smakkið til með salti og pipar og berið fram með rifnum parmesanosti.

