

Pastasås med sparris och champinjoner



Jag är inte mycket för att laga vegetarisk mat då jag själv tycker att något saknas om det inte är med kött i en måltid. Ibland får jag lite extra inspiration som idag när jag gjorde en stor sats pastasås med bara färska champinjoner och sparris i, som extra bonus var det både svenska champinjoner och svensk sparris. Receptet hittade jag som så många gånger förr hos Zeina Mourtada och hennes [Zeinas Kitchen](#).

400 gram färsk sparris

400 gram färska champinjoner

1 lök

3 vitlöksklyftor

1 - 2 msk soja

1 tsk dijonsenap (kan uteslutas)

5 dl grädde

2 dl crème fraiche

Cirka 1 dl riven parmesanost

Skär bort knoppen av sparrisen och ställ åt sidan, dela sedan resten av sparrisen i mitten på längden och dela sedan i halvor. Lägg sparrisen och även knoppen i en kastrull med ca 1 tsk salt. Koka upp och låt koka i två min, sila av och skölj av sparrisen i kallt vatten. Låt rinna av i silen medan du förbereder resten av

ingredienserna.

Hacka champinjoner, lök och vitlök (jag finhackade löken och kvartade champinjonerna). Hetta upp en torr stekpanna eller gjutjärnsgröta (tillsätt ingen olja eller smör), fräs champinjonerna på hög värme i ca 2 minuter. De kommer att släppa ifrån sig mycket vätska och minska till mer än hälften i volym. Lägg undan champinjonerna åt sidan, i samma stekpanna (tvätta ej ur) lägger du en klick smör och rör runt i pannan så den suger åt sig smakerna från champinjonerna. Tillsätt sedan lite olja och löken, stek löken under omrörning tills den får färg. Tillsätt vitlöken och stek lite till, rör i champinjonerna och stek allting några sekunder. Häll i grädde, crème fraiche, dijonsenap, soja, salt och svartpeppar. Koka upp under omrörning, sänk värmen och låt såsen puttra på medelvärme utan lock i cirka 15-20 minuter. Smaka av och tillsätt eventuellt mer soja, dijonsenap, eller peppar. Vänd i riven parmesan och sparrisen. Låt såsen sjuda i 3 min till.

Servera med pasta och ruccola. Riv gärna mer parmesanost över vid servering. Du kan även vända ner pastan direkt i såsen och servera direkt.