



PASTA BOLOGNESE

6C, SPIKKESTAD BARNESKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 1 stk chili
- 2 boks hermetiserte tomater (økologiske)
- 1 stk tomat
- 1 stk gulrøtter (økologiske)
- 1 bunt crispy salat (lokalprodusert)
- 1 dl matolje
- 1 ts salt
- 2 skive fedd hvitløk
- 1 stk kneip (lokalprodusert)
- 400 g pasta fusilli fullkorn

SLIK GJØR DU:

Pressa vitløken i en stekepanna med olivenolja. La hvitløken ?smelte? i oljen. NB den brennes lett og må ikke bli brun.
Riv gulrøttene og hell det over i stekepannen sammen med hvitløk og olje. Stekes sammen i ca 10 min. Ha eventuelt også i litt chili. NB ikke for mye då det fort blir for sterkt.
Hell i de krossade tomatene og rør om. La det koke sammen i ca 15 min.
Smake av med salt og litt pepper.
Koke opp pasta vann og hell i salt.

Viktig at pasta vannet fosskoker innen man har i pastaen.
Når pastaen er ferdig (NB pastaen skal være litt hard og gir godt med tyggemotstand. Det kalles ?al dente?) Pastaen kokes ca 8-9 min. Prøve underveis så den ikke koker for lenge og blir for myk.
Hell av allt vann fra pastaen og tippe pastaen over i stekepannen med tomatsausen. Bland pastaen godt med tomatsausen.
Legg brødet på en stekeplate og ringla over olivenolje
Salte og pepre på brødet innen du setter det inn i ovnen. (ca 170 grader) NB brødet brenner fort
Server pastaen i skål med det ristede brødet ved siden av.
Nyt maten:-)