



PASTA MED GRØNNSAKER

6B, ØSTLI SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

0.5 stk	brokkoli
1 ts	Pepper
400 g	Fullkornspasta
250 g	Cherrytomater
1 ts	Salt
2 stk	hvitløksfedd
0.5 stk	Fersk basilikum
1 stk	Rødløk
1 ss	Olivenolje
1 stk	Gul paprika
1 stk	Chilli
1 ts	Sukker
0.5 stk	Squash

SLIK GJØR DU:

- 1** Finhakk chilli, løk og hvitløk, og fres det mykt og blankt i olje.
- 2** Tilsett resten av ingrediensene og kok opp. La sausen småkoke så lenge du har tid, smak og tilsett med sukker og andre kryddere. Tynn eventuelt sausen med litt vann hvis den blir for tykk. Bruk gjerne stavmikser for å få den helt glatt.
- 3** Hakk opp grønnsaker og legg det i tomatsausen.
- 4** Kok opp pastaen og tilsett litt salt i vannet.
- 5** Når pastaen er ferdig venn pastaen inn i sausen og ta litt basilikum på toppen og server.