



PASTA MED LAKS OG GRESSKARSAUS

6, ALVIMHAUGEN BARNESKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 1 ss smør til steking av fisken
- 5 dl melk
- 0.25 ts. revet muskatnøtt
- 400 gr Bein og skinnfri laks oppskjært i terninger
- 100 gr Oppskjært frisk norsk spinat
- 0.5 ts. pepper
- 1 stk. god frisk salat med norske grønnsaker smaker godt som tilbehør.
- 2 ss mel
- 0.5 ts. flaksalt
- 2 fedd finhakket hvitløk
- 2 ss smør
- 3 dl. gresskarpure (mørkopt gresskar purert med stavmikser)
- 1 dl. revet ost
- 300 gr. fullkornspasta
- 150 gr kremost naturell
- 1 liten chilipepper klype

SLIK GJØR DU:

- 1** Kok pastaen som anvist på pakken.
- 2** I en annen kjele smeltes smøret på middels varme.
- 3** Når smøret har smeltet, tilsett melet og rør sammen. Tilsett hvitløken og la den steke et halvt minutt.
- 4** Hell i ca. halvparten av melken mens du rører kraftig for å jevne ut klumper. Når sausen er klumpfri helles resten av melken i samtidig som du fortsetter å røre. La sausen koke 5 min. mens du passer på og rører slik at det ikke brenner seg i bunnen.
- 5** Tilsett gresskarpure, kremost, spinat, salt, pepper, muskat og chilipepper. Rør alt godt sammen.
- 6** Smak til og tilsett mer krydder ved behov. Er sausen for tykk tilsettes litt melk. Stek laksebitene i litt smør i stekepannen. Legg først pasta, deretter laks og tilslutt saus på tallerken. Server gjerne med et dryss ost på toppen og en frisk salat med norske grønnsaker ved siden av.