



BLÅSKJELLBONANZA MED KREMET PASTA OG OVNSBAKT BROKKOLI OG GULROT

6C, NESØYA SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

1 kg	Blåskjell
3 ss	matolje
1 stk	sjalottløk
2 fedd	hvitløk øko
2 dl	eplejuice

KREMET PASTA

350 gram	økologisk fullkornspasta
4 ss	rapsolje
0.5 stk	gul løk
1 fedd	økologisk hvitløk
3 dl	økologisk fløte
1 ts	flaksalt
0.5 ts	grovmalt pepper

OVNSBAKT BROKKOLI OG GULROT

0.5 stk	økologisk brokkoli
2 stk	økologiske gulrøtter
3 fedd	hvitløk økologisk
3 ss	olivenolje
1 ts	salt

SLIK GJØR DU:

- 1** Fremgangsmåte blåskjell:
Rens blåskjellene. Kast ødelagte skjell.
Finhakk sjalottløk, hvitløk og bladpersille. Legg bladpersillen i en skål.
Ha olivenolje i en kjele. Stek løk og hvitløk til den er myk, men ikke brun.
Tilsett eplejuice og kok opp.
Skr opp varmen og ha blåskjellene oppi. Legg på lokk og damp dem i 2-3 minutter. Rist på kjelen sånn at skjellene bytter plass.
Skr ned varmen og damp i 2-3 minutter til. Når skjellen åpner seg er de klare.
Kast skjell som ikke har åpnet seg.
- 2** Fremgangsmåte kremet pasta:
Tilbered pastaen som det står på pakken.
Stek løk og hvitløk i en kjele med litt olje til alt er blankt.
Tilsett fløte og kok opp. La det koke i 4-5 minutter.
Rør til fløten er redusert og tykk.
Smak til med salt og pepper.
Bland pasta og fløtesaus.
Anrett spaghettien på en tallerken. Ha et par øser med blåskjell og kraft over pastaen. Strø over bladpersille.
Server med de bakte grønnsakene.
- 3** Fremgangsmåte ovnsbakt brokkoli og gulrøtter:
Sett ovnen på 200 grader.
Finhakk hvitløk og bland den sammen med olivenolje, salt og pepper.

Skyll og del gulrøttene i to, først på tvers og så på langs. Del igjen hver del i to staver.

Skyll og del brokkolien i små buketter, stilken deles i staver.

Legg gulrøtter og brokkoli på et bakepaprkledd stekebrett.

Pensle brokkoli, og gulrøtter med oljeblandingen.

Stekes midt i ovnen i 15 minutter eller til grønnsakene er mørre. Snu på grønnsakene underveis.

pepper