

Pasta/spagetti och köttfärsås - 2 portioner



Redskap	Ingredienser
dl-mått tsk-mått msk-mått krm-mått skärbräda kniv potatisskalare rivjärn stekpanna stor kastrull med lock trägaffel spagettislev durkslag provsmakningsskedar 2 djupa tallrikar bestick	¼ gul lök 1 krm grönsaksbuljongpulver 2 dl krossade tomater 1 dl kallt vatten 150 gram nötfärs eller vegofärs ½ morot ½ krm svartpeppar 1 krm salt 1 krm paprikapulver 2 krm valfri örtekrydda till exempel oregano eller basilika 1 msk tomatpuré 1 krm strösocker till stekning 1 msk olja 150 gram pasta eller spaghetti ½ tsk salt till serveringen ½ dl riven ost

Gör så här

	<input type="checkbox"/> Sätt upp långt hår. <input type="checkbox"/> Sätt på förkläde. <input type="checkbox"/> Tvätta händerna.
	<input type="checkbox"/> Läs igenom hela receptet. <input type="checkbox"/> Fördela dagens arbete.
	<input type="checkbox"/> Skala och hacka ¼ lök fint (i små bitar).
	<input type="checkbox"/> Skala och skölj ½ morot. <input type="checkbox"/> Riv moroten på den grova sidan av rivjärnet.



- Sätt stekpannan på en lämplig platta. (6 i värme)
- Häll i 1 msk olja.
- Fräs löken i cirka 2 minuter.

FRÄSA = bli mjukt och glansigt



- Fyll den stora kastrullen till hälften med vatten.
- Häll i ½ tsk salt.
- Sätt på locket.
- Låt vattnet koka upp. (9 i värme) medan du fortsätter med såsen.



- Lägg 150 gram färs i stekpannan.
- Finfördela den med trägaffeln så den blir smulig.
- Bryn färsen.

BRYNA = låta få fin färg



- Tillsätt (häll i) 1 msk tomatpuré och blanda runt.
- Krydda med 1 krm salt, ½ krm svartpeppar.



- Blanda ner den rivna moroten i stekpannan.



- Tillsätt 2 dl krossade tomater.
- Tillsätt 1 dl vatten.
- Blanda om med trägaffeln.
- Låt småputtra. (koka väldigt lite - små bubblor)



- När pastavattnet kokar lägger du ner pastan
- Lägg **INTE** på locket igen, då kommer det att koka över.
- Titta på klockan, hur länge ska din pasta koka?

Pasta ska koka livligt (bubbla mycket) men du kan behöva sänka värmen.

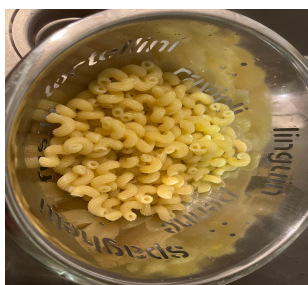


Krydda din sås med

- 1 krm buljongpulver
- 1 krm paprikapulver
- 2 krm örtekrydda
- 1 krm strösocker



- Låt såsen småputtra i cirka 5 minuter. (eller tills pastan är färdigkokt)
- Om såsen blir för tjock, blanda ner lite vatten till lagom konsistens.



- När pastan är färdigkokt håll av den genom durkslaget.

Ställ durkslaget i diskhon och håll pastan och vattnet i den. Tänk på att vattenånga är varmt!



- Fördela pastan på två djupa tallrikar.



- Smaka av såsen med en liten sked. Är kryddningen bra?
- Om inte, ha i **LITE** krydda, blanda om och smaka igen med en ren sked.

Du kan alltid tillsätta mer krydda, men du kan inte ta bort krydda om det blir för mycket så tillsätt bara lite i taget!



- Fördela såsen över pastan.
- Strö över riven ost, om du vill.
- Servera genast.
- Smaklig måltid!



- Diska och plocka undan efter dig.

TIPS!

- Receptet går jättebra att dubblera.
- Såsen går bra att frysa in.

OBS!

Du måste vara **noga med hygien** när du jobbar med rå köttfärs. Allt som det har varit rå köttfärs på, ska du diska på en gång i rinnande varmt vatten och med diskmedel.

Det kan finnas en **bakterie** i rå köttfärs (Ehec). Bakterien dör när köttfärsen värms upp till 70 grader men om den kommer på något som inte ska värmas upp, som till exempel en gurkskiva kan du få i dig bakterien och bli jättedålig i magen.

Tvätta alltid händerna om du tagit i rå köttfärs!