

“Vi lagar som kändiskocken”

Enkel pastagrätäng med pesto - 2 portioner

ENKEL PASTAGRÄTÄNG MED PESTO -

Dante Zia



Redskap	Ingredienser
dl-mått skärbräda kniv stekpanna stekspade assiett (liten tallrik) grätängform (ugnsform) zestjärn eller rivjärn 2 kastruller, lock durkslag slev grytlappar mixerstav matkniv bunke med höga kanter sax provsmakningssked	pesto: 1 kruka färsk basilika (ca 30 gram) ½ dl solroskärnor - rostade ½ dl riven parmesanost (15 gram) (mjölkfri går bra) 1 ½ vitlöksklyftor ½ citron - rivet skal (zest) ¼ dl olivolja salt efter smak grätäng: 1 dl crème fraîche (mjölkfri går bra) 15 gram färsk spenat 2 st saltorkade tomater i olja 1 mozzarellaost (125 gram) (ersätt med 1 dl mjölkfri riven ost om du ej tål mjölk) ½ dl riven parmesanost (15 gram) (mjölkfri går bra) 160 gram pasta

Gör så här

	☐ Sätt upp långt hår. ☐ Sätt på förkläde. ☐ Tvätta händerna.
	☐ Läs igenom hela receptet. ☐ Fördela dagens arbete.
	☐ Sätt på ugnen på 175 grader samt över- och undervärme.



Rosta solrosfrö

- ☐ Sätt en stekpanna på lämplig platta, (7:an).
- ☐ Lägg i ½ dl solrosfrö.
- ☐ Rör om med stekspaden.
- ☐ Låt fröna få en fin färg - bränn dem inte!
- ☐ Häll över dem i bunken med de höga kanterna.

Man kan köpa färdigrostade solroskärnor! Då hoppar du över detta moment och lägger dem direkt i bunken.



- ☐ Häll i ¼ dl olivolja i bunken med solrosfrö.



- ☐ Skala 1 ½ vitlöksklyfta.
- ☐ Dela dem i stora bitar.
- ☐ Lägg dem i bunken med solrosfröna.



- ☐ Skölj basilikan.
- ☐ Riv ner den i mindre bitar med hjälp av händerna.
- ☐ Lägg basilikan i bunken med solrosfrö.



- ☐ Mixa olivoljan, solrosfröna, vitlöken och basilikan till en slät kräm (pesto).

Sätt ner mixerstaven i bunken innan du sätter på den så att det inte skvätter så mycket utanför bunken. Stäng av mixerstaven innan du tar upp den från bunken.

Om det fastnar mycket pesto i mixerstaven, dra ur elsladden och peta loss försiktigt med en matkniv.



- ☐ Skölj citronen.
- ☐ Riv skalet, bara det gula, det vita smakar beskt.
- ☐ Använd ett rivjärn eller ett zestjärn.
- ☐ Lägg citronskalet i bunken med mixad pesto.

Rivet citronskal brukar kallas för citronzest.



- ☐ Riv parmesanosten.
- ☐ Mät upp ½ dl som du lägger undan till gratängen.
- ☐ Mät upp ½ dl som du lägger i bunken med pesto.



- ☐ Mixa allt igen en kort stund så att allt blandas.
- ☐ Tillsätt (häll i) **lite** salt.
- ☐ Blanda om med en sked.
- ☐ Provsma, behövs mer salt?



- ☐ Fyll en kastrull med kallt vatten (ca 75%).
- ☐ Häll i 1 tsk salt
- ☐ Lägg på locket.
- ☐ Sätt på lämplig platta. (9)
- ☐ Låt vattnet koka upp, bubbla ordentligt.



Näringsdeklaration	Per 100 g
Energi kJ	1514 kJ
Energi kcal	357 kcal
Fett	1,4 g
– Varav/hvorav mättat/mettede fett/fettsyrer	<0,5 g
Kolhydrat/Karbohydrater	71 g
– Varav/hvorav sockerarter/sukkerarter	3,1 g
Fiber	3,2 g
Protein	14 g
Salt	<0,01 g

Al dente: 11 min
Koktid: 13 min
 Penne Lisce 400g. ©
 Ingredienser: Durumvetemjöl*/Durumhvete*.

- ☐ Lägg i 160 gram pasta.
- ☐ Koka pastan al dente, se på förpackningen hur länge!

Al dente = för tanden = att pastan inte är helt mjuk och sladdrig.

Inget lock på när pastan är i kastrullen, då kokar det över!

	☐ Häll av pastan i ett durkslag. Vattenånga är varmt, var försiktig!
	☐ Häll 1 dl crème fraiche i en kastrull. ☐ Värm så att den blir mjuk och krämig (7:an). ☐ Rör om med slevan.
	☐ Rör ner peston i crème fraichen.
	☐ Blanda ner pastan i pestoröran.
	☐ Lägg ner 15 gram spenat i pastaröran. Det är ungefär en näve, så mycket du får plats med i din hand. ☐ Blanda om.
	☐ Lägg allt i en gratängform (ugnsform).

	☐ Klipp 2 soltorkade tomater i strimlor med en sax. ☐ Lägg tomatstrimlorna överst på gratängen.
	☐ Riv mozzarellan i bitar med hjälp av händerna. ☐ Lägg bitarna på gratängen.
	☐ Sätt in gratängen mitt i ugnen. ☐ Gratinera i cirka 15-20 minuter tills osten smält och börjat få färg.
	☐ Diska och städa undan efter dig. ☐ Var försiktig när du diskar mixerstaven. Ta loss mixerdelen, inga fingrar på det vassa bladet utan använd diskborsten.
TIPS!  Dante Zia	• Titta gärna på filmen, 5 minuter, där Dante Zia lagar rätten. Sök på "enkel pastagraäng med pesto" på youtube. • Solrosfrö är ett bra alternativ till pinjenötter i en pesto. • Solrosfrö innehåller mycket protein, 23 gram per 100 gram frön. • Solrosfrö innehåller även fosfor, magnesium och vitamin E, samt mättat fett. • När man rostar solrosfröna lite så får de mer smak!