

Laxpasta med lime - 2 portioner



Redskap	Ingredienser
dl-mått msk-mått kastrull träslev skärbräda kniv rivjärn eller zestjärn liten skål till limeskal och saft durkslag	180 gram pasta ½ tsk salt 2 st laxfiléer (ca 200 gram) 1 dl lätt crème fraiche (<i>mjölkfri går bra</i>) ¼ tärning kycklingbuljong ½ msk flytande honung ½ lime (saft + rivet skal -zest) grovmalen svartpeppar Till servering: grönsaker

Gör så här

	☐ Sätt upp långt hår. ☐ Sätt på förkläde. ☐ Tvätta händerna.
	☐ Läs igenom hela receptet. ☐ Fördela dagens arbete.
	☐ Koka upp vatten i en stor kastrull. Fyll kastrullen till ¾. ☐ Tillsätt (ha i) 1/2 tsk salt. Sätt på 9:an på plattan och lock på kastrullen så går det fortare.
	☐ När vattnet kokar lägger du i 180 gram pasta. ☐ Rör om en gång med pastasleven så att inte pastan klibbar ihop. ☐ Om det kokar väldigt mycket, sänk värmen, prova med 7. Titta på förpackningen hur länge pastan ska koka. Ta tid på pastan! Sätt timer eller titta på klockan.

INGET LOCK, DÅ KOKAR DET ÖVER!



Förslag på grönsaker

- ☐ Förbered dina grönsaker genom att skölja och finfördela dem på lämpligt sätt.
- ☐ Fördela grönsakerna direkt på era tallrikar.



- ☐ Skär laxen i tärningar.



- ☐ Skölj en halv lime i varmt vatten.
 - ☐ Riv det yttersta skalet på ett rivjärn eller ett zestjärn. Riv över en liten skål.
 - ☐ Pressa ur saften ur limen i samma skål.
- Ta inte med det vita skalet, det smakar beskt! Bara det gröna. Peta loss det som fastnar i rivjärnet med en matkniv.**



- ☐ När pastan är färdigkokt håller du av pastan i ett durkslag.
- ☐ Pastan får ligga och vänta i durkslaget.



- ☐ Sätt tillbaka den tomma kastrullen på plattan.
- Häll i kastrullen:**
- ☐ 1 dl crème fraiche
 - ☐ ½ msk honung
 - ☐ skal och saft av ½ lime
 - ☐ ¼ smulad buljongtärning
- Blanda om med slev.

	☐ Låt såsen koka upp. ☐ Rör om några gånger med en slev. ☐ Pröva om 5 kan vara lagom på plattan. Om såsen kokar för mycket så kokar det bort vätska och maten blir lite torr.
	☐ Lägg ner laxtärningarna i såsen. ☐ Låt småkoka i fem minuter.
	Rå lax är mörkt rosa. Tillagad lax är ljus rosa.
	☐ Lägg ner pastan i såsen. ☐ Blanda om försiktigt. ☐ Låt allt bli varmt.
	☐ Lägg upp laxpastan på tallrikarna med grönsaker. ☐ Strö över lite grovmalen svartpeppar. ☐ Ät genast.
	Använd helst en ekologisk lime när du ska använda skalet. 

	Kontrollera att laxen är märkt med   som visar att den har fiskats på ett hållbart sätt.
	☐ Diska och plocka undan efter dig. ☐ Om du häller vatten i kastrullen innan du äter, så går den lättare att diska sen!
  Lax	Lax innehåller vitamin D som hjälper vårt immunförsvar och Omega 3-fetter som kroppen behöver för hjärta, hjärna, cellfunktion och immunförsvar. Om du byter ut den vanliga pastan till fiber/fullkornspasta så får du i dig mer fullkorn och fibrer. Fullkorn och fibrer är långsamma kolhydrater som håller dig mätt längre, låter magen och tarmarna jobba så du inte blir förstoppad plus att det håller ditt blodsocker mer stabilt. Du kan koka upp vatten till pastan i en vattenkokare. Då går det ännu fortare och du sparar mer energi! Om ni inte är så hungriga så gör ett halvt recept eller minska på mängden pasta, så minskar vi på matsvinnet.