

Tildes pastasås, 2 - 3 portioner



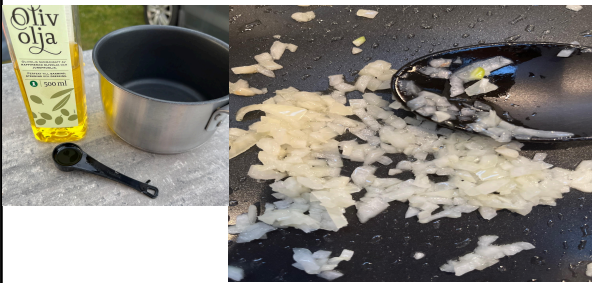
Redskap	Ingredienser
dl-mått tsk-mått msk-mått krm-mått kniv skärbräda rivjärn kastrull liten slev att röra om med provsmakningssked mixerstav	2 dl krossade tomater ca ½ gul lök ½ vitlöksklyfta 1 morot ca 10 cm zucchini 2 msk Ajvar 1 näve babyspenat 1 dl mjölkfri creme fraiche 1 tsk olivolja salt & svart peppar ev. sambal oelek

Gör så här

	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sätt upp långt hår.<input type="checkbox"/> Sätt på förkläde.<input type="checkbox"/> Tvätta händerna.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Läs igenom hela receptet.<input type="checkbox"/> Fördela dagens arbete.<input type="checkbox"/> Tänk på att det kan finnas andra arbetsuppgifter som ej står med i <u>detta</u> recept men som behövs för att få en hel måltid.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Skala och finhacka ½ gul lök.<input type="checkbox"/> Skala och finhacka ½ vitlöksklyfta.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Skala 1 morot och riv den på den grova sidan av rivjärnet.



- Riv 10 cm zucchini på den grova sidan av rivjärnet.

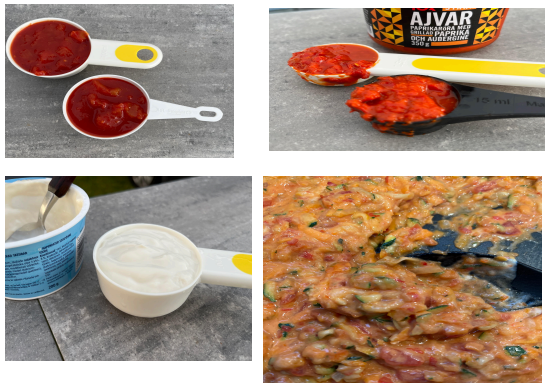


- Häll olja i en kastrull.
- Fräs lök och vitlök tills de blir mjuka. (7 på plattan)

FRÄSA = bli mjukt och glansigt,
INTE brunt eller bränt!



- Lägg ner morot och zucchini i kastrullen.
- Låt fräsa tillsammans med löken i ett par minuter.



Häll i kastrullen:

- 2 dl krossade tomater
- 2 msk ajvar
- 1 dl mjölkfri creme fraiche.
- Blanda om allt och låt det koka upp.



- Mixa din sås så får den en slätare konsistens.
*Ta bort kastrullen från plattan!
Sätt INTE på mixerstaven förrän den är nere i såsen. Annars kan det stänka varm sås på dig!*



- Sätt tillbaka kastrullen på plattan.
- Blanda ner en näve färsk spenat.

	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Krydda såsen med ½ krm salt och ½ krm svartpeppar. <input type="checkbox"/> Gillar du kryddig mat så ha gärna i 1 krm sambal oelek. <input type="checkbox"/> Blanda om . <input type="checkbox"/> Provsma om du behöver ha i mer (tillsätta mer) krydda. <p><i>Tänk på att ha i LITE krydda i taget och provsma igen. Du kan alltid ha i mer krydda men inte ta bort!</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Servera såsen direkt med nykokt pasta. Lägg gärna på några färska oreganoblad på toppen. <input type="checkbox"/> Du kan även ha riven ost på. Väljer du mjölkfri ost är rätten fortfarande helt växtbaserad.
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Diska och plocka undan efter dig.
	<p>Rätt begrepp! Vegetarisk mat är växtbaserad, alltså kommer enbart från växtriket.</p> <p>Om du till exempel använder ost, mjölk och ägg i maten heter det lakto-ovo-vegetarisk mat.</p> <p>Vad är då vegansk mat? Veganism är en hel livsstil där man äter vegetariskt, alltså växtbaserat och inte använder kläder gjort från djur, som till exempel ulltröjor och skinn skor eller använder tvål, schampo med mera som innehåller något från djurriket eller är testat på djur.</p> <p>Men jättemånga kallar lakto- ovo-vegetarisk mat för enbart vegetarisk (vilket är fel) och därför säger många vegansk mat om helt växtbaserad mat. Men nu vet du hur det är egentligen!</p>

