

# Pasta



Spaghetti er sædvanligvis den billigste form for pasta, du kan købe færdiglavet. Foretræk da en grovpasta - gerne fremstillet med æg.  
Når grovpasta koges, kommer det til at veje cirka  $2\frac{1}{4}$  gange så meget - fx 100 g bliver til 225 g.

## Hjemmelavet pasta

150 g fuldkornsmel  
2 æggeblommer  
1 æggehvide  
 $\frac{1}{4}$  tsk salt  
 $\frac{1}{2}$  spsk olivenolie

og  
æltes grundigt sammen i en skål og stilles i køleskabet tildækket med køkkenfilm i en halv time. Derefter udrulles dejen, skæres i strimler og koges 2-4 minutter i letsaltet vand.



**Se også om fiskeretter  
med pasta på siden  
*Fisk og skaldyr.***

## Forårspasta

200 g grovpasta  
100 g bønner  
100 g porre  
1 selleristængel  
100 g squash  
1 spsk olivenolie  
  
100 g ærter  
2 dl græsk yoghurt  
4 spsk frisk basilikum  
 $\frac{1}{8}$  tsk peber  
1 tsk salt  
30-40 g parmesan

koges efter anvisning, og vandet hældes fra.  
snittes i halve, dampes i en kasserolle i 2-3 minutter og afdryppes.  
og  
skæres i skiver, og  
skæres i mundrette stykker.  
hældes i en gryde, og porre og selleristængel svitses ved høj varme i 2 minutter. De øvrige grøntsager samt  
kommes i og svitses med i 2 minutter, der skrues ned til middel varme, og  
og  
tilsættes sammen med den kogte pasta. Retten varmes godt igennem og serveres straks.

Se også om forskellige slags lasagne på siden *Lasagne*.

## Gyros menu

250 g magert kød skæres i tern eller strimler.  
1½ spsk olivenolie hældes i en skål .  
½ tsk salt  
½ tsk spidskommen  
¼ tsk oregano  
¼ tsk timian og  
¼ tsk chili tilsættes.  
1 fed hvidløg pilles og knuses - og *halvdelen af det* kommes i skålen.  
Marinaden røres sammen, og kødet marineres deri i mindst 1 time på køl.  
Det andet halve fed knuste hvidløg samt  
½ dl græsk yoghurt og  
saft fra ¼ limefrugt kommes i en skål og røres til dressing.  
150 g fuldkornspasta koges efter anvisningen på pakken, og vandet hældes fra.  
¼ agurk skæres i tern.  
30 g icebergsalat skæres i strimler.  
¼ rødløg hakkes – fint eller groft efter behag.  
1 tomat skæres i halve både.  
Agurk, salat, løg og tomat kommes i skålen med dressing og vendes i det.  
Det marinerede kød steges ved middel til høj varme i cirka 15 minutter i en tør stegepande eller wok – kødet vendes ofte.  
Retten serveres pyntet med  
evt. ⅛ peberfrugt skåret i små strimler og  
½ spsk hakket persille - og med  
groft brød som tilbehør.



## Pandepasta

150-200 g grovpasta koges efter anvisning, og vandet hældes fra.  
1 løg hakkes groft.  
100 g snitbønner  
eller anden grøntsag efter behag renses og skæres i mindre stykker.  
200 g champignons renses og skæres i skiver.  
50 g majs eller ærter samt  
250 g hakket kalvekød  
eller kyllingekød  
eller mager medisterpølse - de to sidstnævnte skåret i passende stykker – stilles klar.  
1 spsk olivenolie hældes i en stegepande med høj kant og varmes op ved høj varme.  
Løg og kød steges i 3-4 minutter, champignons og bønner tilsættes og steger med i 2 minutter, mens  
¾ tsk salt  
⅛ tsk peber og  
2 tsk oregano drysses over.  
Ærter/ majs og pasta tilsættes, varmen dæmpes eventuelt, og retten steger videre 5-7 minutter, indtil kødet er gennemstegt, og alle grøntsager er møre, men stadig sprøde.  
Retten smages til og serveres med  
evt. groft brød og salat som tilbehør.



## Pasta bolognese

1 løg	hakkes groft.
1 fed hvidløg	knuses.
200 g pasta	koges efter anvisning, og vandet hældes fra.
1 spsk olie	hældes i en gryde, som sættes på høj varme.
250 g hakket kalv	brunes deri, og løg kommer i og svitses med i to minutter.
½ spsk Oscars kalvebouillon	
2½ dl vand	
200 g hakkede tomater	og
½ dl god ketchup	hældes i, og varmen dæmpes.
¼ tsk kanel	
1½ tsk oregano	
1½ tsk basilikum	
¾ tsk salt	og
⅛ tsk peber	tilsættes, det hele blandes godt, låget lægges på gryden, og retten simrer i cirka 10 minutter.
2 tsk Maizena	udrøres i
¼ dl vand	- og retten jævnes dermed.
evt. revet parmesan	Kødsaucen smages til og serveres sammen med pastaen og med som tilbehør.

Variation: kan fx tilsættes grøntsager efter behag og/eller serveres med kartoffelmos.  
2 spsk fløde kan tilsættes umiddelbart før servering.

## Pasta med pølse og skinke

200 g pasta	koges efter anvisning, og vandet hældes fra.
50 g krydret pølse	og
50 g røget skinke	skæres i strimler og svitses på en stegepande ved høj varme i
½ spsk olivenolie	- hvorefter der dæmpes til middel varme.
1¼ dl græsk yoghurt	hældes i panden og koger op under omrøring.
	Pastaen vendes hurtigt i pandesaucen, retten varmes godt igennem og serveres med
brød	og
blandet grøn salat	som tilbehør.



## Pasta med tomatsauce

200 g pasta	koges efter anvisning, og vandet hældes fra.
10 g parmesanost	rives.
1 løg	hakkes groft.
1 fed hvidløg	knuses
2 spsk oregano	og
2 spsk basilikum	hakkes fint.
1 spsk olivenolie	kommes i en gryde og svitses ved høj varme i 2-3 minutter.
400 g cherrytomater	
½ spsk Herbamare	
grøntsagsbouillon	samt krydderurterne tilsættes, låget lægges på gryden, og saucen koges ved lav varme i 10-12 minutter.
	Saucen blendes eventuelt let til en "chunky" masse, smages til med
¾ tsk salt	og
⅛ tsk peber	- og hældes over pastaen. Parmesan drysses over retten, som serveres med
fx salat	som tilbehør.



## Varm pastasalat

4 spsk olie	
2 spsk hvidvinseddike	
2 tsk sød sennep	
1 knust fed hvidløg	
2 grofthakkede løg	
1 spsk persille	samt
salt og peber	efter behag røres godt sammen til dressing, som trækker et kvarters tid.
100 g pasta	koges efter anvisningen.
4 tomater	og
150 g fx kinakål	skæres i mundrette stykker og kommer i en skål.
100 g koldrøget skinke	ristes ved middel varme i
2 spsk olie	på en stegepande.
2 skiver brød	skæres i tern og ristes med, til de er lysebrune. Blandingen hældes over
flüte eller andet brød	salaten, vendes i, dressingen hældes over, og pastasalaten serveres med
	som tilbehør.

## Vegetarisk pasta-ovnret

150 g pasta	koges efter anvisningen og fordeles i et ovnfast fad.
250 g grøntsager	efter ønske (evt. frosne) klargøres og afvejes.
½ løg	hakkes fint, og
1 fed hvidløg	knuses.
1 spsk rapsolie	hældes i en gryde ved høj varme. Løg og hvidløg svitses deri.
1 dl tomatpure	og
1¼ dl mælk	røres i sammen med
½ tsk oregano	og
evt. andre krydderier	- varmen dæmpes, grydelåg lægges på, og blandingen simrer i 5 minutter.
salt & peber	tilsættes efter behag, blandingen hældes over pastaen, derefter
100 g revet ost	og
evt. lidt parmesan	efter behag.
	Rettes bages nederst i ovnen ved 225° C i 15 minutter og serveres med
groft brød	som tilbehør.