

Pastaaften for
Dagbladets
Avis-maraton i
samarbejde med

HOLSTEBRO TEKNISKE SKOLE



Pasta med røget laks, soltørret tomat og mandler

Grøn spinatpasta passer godt til denne opskrift.

200 g pasta efter eget valg
150 g røget laks
 eller fersk dampet laks
 (evt. lakserest)
250 g (ca. 3) gulerødder
50 g (5 spsk) mandler
 kan udelades)
20 g soltørrede tomater
 i olielage (eller 10 g tørre
 soltørrede tomater)

CREME

2 dl cremefraiche 18%
1 1/2 dl ymer
2 tsk friskpresset citronsaft
2 tsk reven citronskal
salt og peber

Tørre soltørrede tomater lægges i kogende vand, så de udblødes. De skal være helt bløde, før de benyttes. Hvis de er i olielage, afdrypes de og skæres i tynde strimler. Pastaen koges i saltet vand efter anvisningen på pakken. Den skylles med koldt vand, efter den er kogt, og afdrypes. Laksen skæres i små tynde strimler. Evt. dampet laks befries for skind og ben og brækkes i passende stykker. Gulerødderne skæres i julienne (se side 8) eller bittesmå terninger. Mandlerne hakkes og ristes gyldne på en tør, hed pande. Til cremen røres alle ingredienserne sammen, og den smages til. Cremen blandes med pastaen, laksen og gulerødderne. Der pyntes med ristede mandler, tørrede tomater og lidt af gulerødderne.

Pastasuppe med kartofler

1 mellemstort løg
100 g sribet flæsk
250 g faste kartofler
25 g smør
1½ l varm kødbouillon
1 knsp salt
1 knsp friskkværnet hvid peber
200 g albuespaghetti (kort, krum spaghetti)
2 spsk friskhakket persille

Billig – Nem

1 portion: ca. 1800 kJ/430 kcal –
10 g protein – 23 g fedt –
48 g kulhydrat

Tilberedning: 45 minutter

Løget pilles og skæres i meget små terninger. Flæsket skæres ligeledes i små terninger. Kartoflerne børstes grundigt under rindende lunkent vand, skrælles, skylles under rindende koldt vand og høvles i papirtynde skiver. • Smørret smeltes i en gryde, og løg- og flæsketernin-

ger svitses gyldne i ca. 10 minutter under stadig omrøring. • Bouillonnen hældes ved. Suppen smages til med salt og peber og bringes i kog. • Kartoffelskiverne kommes i suppen og koges i 10 minutter. • Pastaen kommes i den kogende suppe, som røres grundigt igennem, hvorefter pastaen koges »al dente«. • Den hakkede persille drysses over suppen lige inden serveringen.

Tip: Suppen kan yderligere tilsættes 1-2 hakkede hvidløgsfed, som tilsættes sammen med løget. Vil man spare på kalorierne, kan flæsket udskiftes med 200 g tynde champignonskiver.

Pasta med skinkesauce

100 g kogt skinke uden fedtkant
4 skalotteløg
1 fed hvidløg
2 spsk smør
1½ dl varm kødbouillon
2 dl piskefløde
4 l vand + 2 tsk salt
400 g spirelli (pastaspiraler)
1 æggeblomme
1 bdt purløg

Billig – Nem

1 portion: ca. 2810 kJ/670 kcal –
20 g protein – 32 g fedt –
75 g kulhydrat

Tilberedning: 30 minutter

Skinken skæres i meget tynde strimler. Skalotteløg og hvidløgsfed pilles og hakkes meget fint. • Smørret smeltes. Løg og hvidløg svitses gennemsigtigt, og skinkestrimlerne tilsættes. Bouillonon hældes ved, og alt bringes i kog. Fløden røres i og får lov at koge lidt ind uden låg, mens pastaen koges. • Vandet bringes i kog med saltet, og pastaen koges ikke for blød. • Æggeblommen røres sammen med 2 spsk af den varme sauce, og saucen legeres med æggeblandingen. Derefter må den ikke koge mere. Purløget skylles, slynges tør og snittes fint. • Pastaen hældes til afdrypning i en sigte og blandes med saucen i en varm skål, og den snittede purløg drysses over. • Hertil kan eventuelt serveres en velkrydret tomatsalat med mozzarellaost, løgringe og frisk basilikum.

Spaghetti alla napoletana

1 løg
2 spsk olivenolie
1 stilk persille
1 stilk basilikum
400 g tomater
1 nip rosenpaprika
½ tsk salt
1 nip sukker
3 l vand + 2 tsk salt
1 tsk olie
400 g spaghetti
50 g parmesanost

Billig – Napolitansk specialitet

1 portion: ca. 2180 kJ/520 kcal –
22 g protein – 13 g fedt –
79 g kulhydrat

Tilberedning: 40 minutter

Løget pilles, hakkes fint og svit-
ses lysegult i olien. • Persille
og basilikum skylles, duppes tør
og befries for stilke. Bladene snit-
tes fint og vendes i løget. • To-
materne snittes i kryds foroven,
overhældes med koghedt vand,
flås, befries for stilkfæste og skæ-
res i små terninger. Tomaterne
vendes i løget, paprika, sukker
og ½ tsk salt tilsættes, og sau-
cen koges 10 minutter for svag
varme og under låg. • Vandet
bringes i kog med salt og olie,
og spaghettien koges »al dente«
i det spilkogende vand i ca. 8 mi-
nutter. • Parmesanosten rives.
Spaghettien hældes til afdryp-
ning i en sigte og blandes deref-
ter med tomatsaucen i en varm
serveringsskål. • Den revne par-
mesanost serveres separat til ret-
ten.

Banitzza

500 g mel
2 nip salt
1 spsk vineddike
ca. 1½ kop vand
2 æg
400 g fetaost
3 spsk crème fraîche 38%
1 bdt dild
1 fed hvidløg
1 nip friskkværnet sort peber
olie til pensling

Bulgarsk specialitet

1 portion: ca. 3100 kJ/740 kcal –
28 g protein – 26 g fedt –
96 g kulhydrat

Forberedelser: 1 time
I ovnen: 30-35 minutter

Melet blandes med 1 nip salt, vineddike og så meget vand, som mellet kan tage, og æltes til en glat dej, der hviler 1 time under et fugtigt klæde. • Æggene skiller i blomme og hvide. Osten moses og blandes

med æggeblommer og crème fraîche. Dilden skylles, duppes tør og klippes fint. Hvidløgsfeddet pilles, findeles og knuses med 1 nip salt. Æggehviderne piskes stive. Dild, hvidløg og peber røres i osten, og æggehviderne vendes i. • Ovnen varmes op til 180°. En bageplade pensles med olie. • Dejen formes til 10 lige store kugler. 2 kugler ad gangen rulles ud til plader på størrelse med halvdelen af bagepladen. Den ene dejplade lægges på pladen og pensles med olie, den anden lægges ovenpå. Resten af dejen dækkes til imens. En fjerdedel af fyldet fordeles på de to dejplader. Resten af dej og fyld behandles på samme måde, altså alt oven på hinanden lagvis. Den øverste dejplade pensles med olie, og pladen sættes midt i ovnen i 30-35 minutter. • Den bulgarske ostekage skal stå et øjeblik, inden den skæres ud i firkanter.

Frugt-oste-salat med pasta i tre farver

*2½ l vand + 1 tsk salt
1 tsk olie
250 g broget pasta (spiraler, gnocchi, piber eller sommerfugle)
2½ dl yoghurt naturel
3 spsk citronsaft
1 nip sukker
1 nip salt
1½ dl piskefløde
200 g emmentalerost
75 g valnødder
250 g blå vindruer
1 pære
1 æble med rød skræl
½ endiviesalathoved*

Nem

1 portion: ca. 3310 kJ/790 kcal –
29 g protein – 40 g fedt –
77 g kulhydrat

Tilberedning: 40 minutter

Vandet bringes i kog, og salt, olie og pasta tilsættes. Pastaen koges »al dente« i ca. 6-8 minutter, hældes i en sigte, skylles over med koldt vand og drypper af. • Yoghurten røres sammen med citronsaft, sukker og salt. Fløden piskes stiv og vendes i. Osten befries for skorpe og skæres i strimler. Valnøddekernerne hakkes groft. Druerne skylles, flækkes og udkernes. Pære og æble skylles, tørres, skæres i både, befries for kernehus og skæres i tynde skiver. • Pastaen blandes med ost, nødder, frugt og sauce. • Endiviesalaten pudses af, skylles og slynges tør. En skål eller fire portionstallerkener beklædes med salatblade, og pastasalaten anrettes ovenpå.

Pastasalat med røde linser

50 g tørrede figner
50 g tørrede abrikoser
150 g røde linser
½ l vand
½ laurbærblad
2 tsk grøntsagsbouillonpulver
2 l vand + 1 tsk salt
200 g fuldkorns-båndspaghetti
50 g røget økseilet eller skinke
uden fedtkant
50 g dadler
2 dl syrnede fløde
2-3 spsk citronsaft
1 knsp friskkværnet hvid peber
1 spsk finhakket persille

Sund – Nem

1 portion: ca. 2100 kJ/500 kcal –
20 g protein – 11 g fedt –
81 g kulhydrat

Tilberedning: 45 minutter
Trækketid: 15 minutter

Figner og abrikoser skylles, overhældes med koghedt vand og udblødes under låg. • Linserne bringes i kog med ½ l vand, laurbærblad og bouillonpulver og koges knap 10 minutter for svag varme. • Pastaen koges »al dente« ca. 10 minutter i spilkogende saltvand. • Linser og pasta hældes til afdrypning i hver sin sigte (laurbærbladet fjernes fra linserne) og skylles over med koldt vand. • Det røgede kød skæres i smalle strimler. De udblødte tørrede frugter lægges til afdrypning og skæres ligeledes i strimler. Dadierne udstenes og skæres også i strimler. Den syrnede fløde blandes i en skål med 2 spsk citronsaft og peberet. Alle de findelte og kogte ingredienser vendes i flødedressingen sammen med den hakkede persille, og salaten krydres eventuelt med lidt mere citronsaft og peber. • Salaten dækkes til og trækker 15 minutter i rumtemperatur, inden den serveres.