



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

One pot-pasta av fullkorn, med kjøttsaus og Grana Padano

One pot-pasta

1 stk hvitløksfedd
1 stk gul løk
400 g gulrøtter
250 g karbonadeideig
1 pakke chiliflak
1 pakke oregano
680 ml moste tomater
1 pakke hønsebuljong
100–200 g fullkornslinguine
1 ts sukker ^B
1 ts olje ^B
4–6 dl vann ^B

Topping

1 pakke Grana Padano

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Roedeporsjon: One pot pasta: 500 g Grana Padano: 1 ts Energiinnhold: ca. 410 kcal. For deg som registrerer måltidene i Roedeappen eller roede.com, registrer middagen i porsjoner: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

- Kjøttsaus:** Skrell og finhakk hvitløken og løken. Skrell og grovrev gulrøttene på et rivjern. Varm opp en stor og vid kjele til høy varme, og ha i litt olje. Stek karbonadeideigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del karbonadeideigen i mindre biter. Ha i hvitløken, løken, gulrøttene, chiliflakene og oreganokrydderet. Stek videre i 2–3 minutter. Ha i de moste tomatene og hønsebuljongen. Skyll ut restene fra tomatflasken med 4 dl vann, og ha det over i kjelen. Kok opp og la sausen småkoke i omtrent 5 minutter. Rør om underveis i koketiden.
- One pot-pasta:** Knekk pastaen i to, og rør den inn i sausen (se tips). La det hele småkoke under lokk i 10–15 minutter, eller til pastaen er gjennomkokt, men med en fast kerne. Rør om underveis i koketiden. Tilsett mer vann hvis du synes sausen blir for tykk. Smak til med litt sukker, salt og pepper.
- Topping:** Riv Grana Padano-osten på et rivjern, og server den til retten.



TIPS!

Pastaen kan kokes for seg selv, og serveres ved siden av.