



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  
300 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 <sup>B</sup>  
1 ts olje <sup>B</sup>  
4–6 dl vann <sup>B</sup>

## Topping

1 pakke Grana Padano

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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).

- 1. Kjøttsaus:** Skrell og finhakk hvitløken og løken. Skrell og grov riv 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.
- 2. 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.
- 3. 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.