

Pastasallad med tahínidressing, örter och krispiga grönsaker



Du har väl inte missat att vår svenska pasta i tester på Umeå universitet står sig absolut bäst i klassen när det kommer till hur den håller i kvalitet på värmeållning. Vilket gör att den också är en riktigt bra svinn-historia då den går att använda på fler sätt även i steg 2. Inte minst i pastasallad!

Ingredienser, 10 port:

2250 g kokt svensk penne
750 g frysta gröna ärtor, blancherade
500 g gurka
75 g hackad persilja
Ca 50 g hackad mynta
125 g picklade rödlök
500 g röd spetskål
30 g olivolja
15 g citronsaft
Salt o peppar

Dressing:

150 g tahíni (skakad)
25 g citronsaft
10 g ríven vítlök
100 g olivolja
10 g honung
150 g yoghurt
Salt och peppar
ca 1/2 dl pastavatten

Gör så här:

1. Börja med att blanda samman dressingen, tänk på att skaka tahíni ordentligt innan du använder den. Blanda pastan med dressingen.
2. Skíva rödkålen tunt med mandolín och blanda med olivolja, citronsaft, salt och peppar.
3. Lägg ovanpå pastan tillsammans med gröna ärtor, hackad persilja och mynta, tärnad gurka samt rödlök. Blanda samman och servera.



Bra mat från
Lantmännen

Pastagrätäng med chorízo, tomat och mozzarella



Pasta över från gårdagen? Sätt upp en riktigt god grätäng på menyn!
Det perfekta sättet att ta tillvara på left-over-pasta!

Ingredienser, 10 port:

Olja att steka i
250 g hackad gul lök
50 g hackad vitlök
500 g strimlad chorízo
10 g hela fänkålsfrön - mortlars
2 msk rökt paprika
500 g kokta bönor, t ex borlottibönor
2 msk tomatpuré
300 g grädde
1 kg krossade tomater
1,5 kg svenska kokta Idealmakaroner
150 g riven ost
625 g mozzarella
Salt och peppar

Gör så här:

1. Stek lök, vitlök och chorízo tills löken börjar bli mjuk. Tillsätt mortlad fänkål, rökt paprika och bönor och fortsätt fräsa ett par minuter. Krydda med salt och peppar.
2. Tillsätt tomatpuré och låt fräsa med i någon minut under omrörning, slå på grädde och krossade tomater och låt koka upp. Smaka av.
3. Vänd ner makaroner och mozzarella riven i mindre bitar. Häll i en ugnform och toppa med riven ost. Grädda på ca 225 grader tills du fått fin färg på ytan.



Bra mat från
Lantmännen

Krämig misopasta med bakad kål och pangrattato



Här en riktig grön vinnare att genast sätta upp på menyn! Fullmaxad med umamí och smak, men med få (och billiga!) ingredienser. Lägg krutet på en riktigt bra svensk ost att riva över, det gör hela skillnaden!

Ingredienser, 10 port:

1350 g vitkål
15 vitlöksklyftor
Raps- eller olivolja
Salt och svartpeppar

150 g hackad lök
Neutral olja att steka i
1250 g svensk lasagnette
50 g vit miso
Ca 5 dl pastavatten
100 g smör
2 msk citronsaft
Salt och peppar
Ca 1 krm chiliflakes
Ca 100 g pecoríno, eller
annan långlagrad svensk ost

Pangrattato:

250 g vitt bröd
olivolja
50 g persilja
50 g citronzest
Salt och peppar

Gör så här:

1. Börja med pangrattaton. Skär brödet i skivor och ringla över olivolja. Rosta i ugnen på ca 200 grader tills gyllene. Låt svalna. Mixa sedan till ett smul och blanda med finhackad persilja, rivet citronskal och smaka av med salt och peppar.

2. Skär vitkålen i tunna klyftor och lägg på plåt tillsammans med hela skalade vitlöksklyftor som du "gömmer" under kålen så de inte bränns. Ringla över olja och krydda med salt och peppar. Baka på 175 grader tills kålen börjar få fin färg och bli lite mörkbrun i kanterna.

3. Koka pastan al denne (i underkant) i ordentligt med saltat vatten. Hacka de vitlöksklyftor som bakades med kålen och fräs tillsammans med hackad gul lök i neutral olja tills den gula löken är mjuk. Vispa ner miso och pastavatten samt smör, citronsaft och chili. Smaka av med salt och rikligt med nymalen svartpeppar.



Bra mat från
Lantmännen

Pasta pesto



Istället för att använda nötter som man gör traditionellt i en pesto, går vi istället på solroskärnor och ströbröd för att göra den lite mer anpassad för nötallergiker. Dessutom perfekt sätt att ta tillvara på överblivet bröd. (godast blir det om du inte mixer brödet helt slätt till ett fint ströbröd utan att det har lite grovlek)

Ingredienser, 10 port:

1,1 kg torkad svensk pasta, t ex lasagnette
250 g grovhackade färska örter, t ex persilja och basilika (kan också drygas ut med grönkål, ruccola eller liknande)
38 g vitlök
100 g solroskärnor
75 g mixade torkade brödsmulor
ca 40 g citronsaft
100 g finriven lagrad ost
Ca 3,75 dl olivolja
25 g iskallt vatten
Salt och svartpeppar
Pastavatten
Ca 375 g mozzarella

Gör så här:

1. Mixa örter, vitlök, solroskärnor och iskallt vatten i en matberedare tills allt är ordentligt mixat. Tillsätt ströbröd, ost, citronsaft samt olja mixa hastigt till en pasta. (Mixar du för länge kan både vitlöken och olivoljan bli bitter.) Tillsätt mer vatten om blandningen är för tjock. Smaka av med salt och peppar.
2. Koka pastan al dente i ordentligt saltat vatten (låt den ha någon minut kvar att koka).
3. Häll pesto i en sauteuse och blanda ut till en sås med ca 5 dl av det heta pastavatten.
4. Tillsätt pastan och låt på lägsta värme pastan gå färdigt i såsen under omrörning.
5. Servera genast toppad med riven mozzarella.



Bra mat från
Lantmännen

Pasta Alfredo 2.0



Det är inte mycket som kan gå fel med trion pasta, ost och smör – en klassiker som går hem hos alla. Men med lite detaljer går det att ta klassikern till ny nivå!

Ingredienser, 10 port:

1,1 kg svensk torkad pasta, t ex fusilli
50 g vitlöksklyftor
125 g basilika
125 g plockad persilja
Ca 60 g citronsaft
37 g salt
1,5 dl olivolja
190 g smör
190 g finriven lagrad ost med mycket smak, t ex västerbotten eller svensk version av parmesan eller peccorino
5 g nymalen svartpeppar
Pastavatten

Picklade grönsaker:

2,5 dl äpplecidervinäger
2,5 dl strösocker
7,5 dl vatten
500 g skalad morot, kålrabbí, fänkål eller annan grönsak

Gör så här:

1. Koka upp äpplecidervinäger, socker, salt och vatten tills sockret löst sig, ta sedan bort kastrullen från värmen. Hyvla grönsakerna tunt (ca 3 mm) på mandolin. Lägg ner grönsakerna i lagen och låt svalna.
2. Hacka örterna till smöret grovt och mixa med vitlök, skal och saft från citron samt salt och peppar till en grön massa. Tillsätt smöret och mixa tills du har ett slätt grönt smör.
3. Koka upp rikligt med vatten som du kryddar ordentligt med salt, tänk att vattnet ska smaka som en kallsup av havet. Koka pastan tills den är ordentligt al dente med tydlig kärna (låt den ha någon minut kvar att koka).
4. Tillsätt smöret till en sauteuse och ställ på en platta med lägsta värme. Slå på ca 5-7 dl av pastavattnet och vispa tills du har en sås som gått samman. Tänk på att inte låta såsen koka, då är risken att osten koagulerar sig och såsen blir grynig.
5. Tillsätt pastan och låt den gå färdigt någon minut i såsen under omrörning. Rör tills såsen lägger sig runt pastan. Stäng av värmen efter någon minut och smaka av med salt och peppar. Lägg upp pastan i tallrikar, toppa med riven ost och de picklade grönsakerna. Servera genast.



Bra mat från
Lantmännen

