**Energisnål pasta 2 port**

**Ingredienser:**

140 g pasta

2 dl krossade/passerade/ tomater

1/2 gul lök finhackad eller i tunna skivor

1 pressad vitlök

1 tärning grönsaksbuljong

1 msk raps- eller olivolja

4 dl vatten

½ dl riven ost

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Begrepp att kunna:**

**Mise an place= Allt på plats.**

**Sjuda= Småkoka**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**SÅ LAGAR DU**

1. Läs igenom alla punkter och ingredienser innan du börjar. Vad behöver ni göra först?

**Mise an place = franskans bästa ord enligt mig. Betyder allt på plats.**

1. Lägg pasta, krossade tomater, lök, vitlök, buljongtärning och olja i en tillräcklig stor kastrull eller gryta.
2. Täck med vattnet.
3. Koka först upp och dra sedan ner värmen och låt det sjuda. Rör i kastrullen tills pastan är färdig (smaka!). Späd eventuellt med mer vatten.
4. Ta av kastrullen/grytan från plattan.
5. Rör ner ½ dl riven ost. Ost ska inte koka eftersom den blir grynig.
6. Smaka av med basilika, salt och peppar.