

# Pasta Bolognese

I dag skal du lære å lage Pasta Bolognese. Denne retten kan vi kalle en «italiensk klassiker». Den har røtter helt tilbake til middelalderens Italia men er i dag også vanlig i Norge. Italiensk matlaging er preget av gode råvarer og av flittig bruk av krydder og friske urter. Dette betyr at du også i denne økten får mulighet til å bruke sansene dine og til å øve på å sette ord på det du smaker. Visste du at Bolognese-sausen også kan brukes i andre retter enn Pasta Bolognese, som for eksempel i Lasagne? Ved å gjøre små endringer i valg av saus og råvarer kan du lage en helt annen rett, som både smaker og ser annerledes ut.



Hva skal du lære?

- Å lage og presentere en rett med pasta og bolognese-saus
- Hva som kjennetegner italiensk mat- og måltidskultur
- Hvordan du kan bruke ulike oppskrifter som inspirasjon for å skape din egen rett
- Å bruke begreper om smak og sanseopplevelser i samtale om mat og måltid

## Råvarer til 2 porsjoner (4 elever)

150 g karbonadedeig

½ løk

2 gulrøtter

50 g sellerirot

1 fedd hvitløk

1 krm malt muskat

1 boks hermetiske tomater

4 sjampinjong

½ ts tørket oregano

1 laurbærblad

1 ss olje

200 g fullkornspasta

**Bolognese** – tykk saus med kjøtt og grønnsaker, blant annet tomat og gulrot.

**Al dente** – Dette er italiensk og betyr «til /for tannen». Når pasta skal kokes al dente betyr det at den skal ha litt tyggemotstand. Den skal ikke koke for lite slik at den er hard. Den skal heller ikke koke for mye slik at den blir myk og vassen. Se koketid på pakken.

## Fremgangsmåte

1. Rens og finhakk løk og hvitløk.
2. Vask, skrell og riv gulrøttene på rivjern. Skjær sellerirot og sjampinjong i terninger.
3. Varm oljen i en panne eller gryte, når det bruser rundt en tresleiv som holdes i oljen er oljen varm nok. Legg karbonadedeigen i pannen og la den ligge i ro og steke i ca. 2 minutter før du sakte begynner å dele den i mindre biter.
4. Tilsett løk og stek til den blir blank, tilsett hvitløk og stek i ca. 1 minutt mens du rører.
5. Tilsett gulrøtter, sellerirot, sjampinjong og rør rundt. Stek i ca. 1-2 minutter.
6. Tilsett de hermetiske tomatene, oregano og laurbærblad, rør rundt og la det småkoke i minimum 5 minutter. Smaken blir ekstra god og fyldig om sausen får koke lenger. Om du lar den koke 30-60 minutter, kan det være lurt å ha lokk på slik at ikke fuktigheten fordamper.
7. Kok opp ca. 2 l i vann i en kjele. Legg pasta i vannet og kok etter anvisning på pakken. Følg med på koketiden slik at pastaen blir al dente.
8. Server pasta med Bolognese-saus



