

# Pasta Bolognese

I dag skal du lære å lage Pasta Bolognese. Denne retten kan vi kalla ein «italiensk klassikar». Den har røtter heilt tilbake til middelaldarens Italia, men er i dag også vanleg i Noreg. Italiensk matlaging er prega av gode råvarer og av flittig bruk av krydder og friske urter. Dette betyr at du i denne økta òg får moglegheit til å nytte sansane dine og til å øve på å setje ord på det du smakar. Visste du at Bolognese-sausen òg kan nyttast i andre rettar enn Pasta Bolognese, som til dømes i Lasagne? Ved å gjere små endringar i val av saus og råvarer kan du lage ein helt anna rett, som både smakar og ser ulik ut.



Kva skal du lære?

- Å lage og presentere ein rett med pasta og Bolognese-saus
- Kva som kjenneteikner italiensk mat- og måltidskultur
- Korleis du kan nytte ulike oppskrifter som inspirasjon for å skape din eigen rett
- Å nytte ord og uttrykk om smak og sanseopplevingar i samtale om mat og måltid

## Råvarer til 2 porsjonar (4 elevar)

150 g karbonadedeig

½ løk

2 gulrøter

50 g sellerirot

1 fedd kvitløk

1 krm malt muskat

1 boks hermetiske tomater

4 sjampinjong

½ ts tørket oregano

1 laurbærblad

1 ss olje

200 g fullkornspasta

**Bolognese** – tjukke saus med kjøtt og grønnsaker, blant anna tomat og gulrot.

**Al dente** – Dette er italiensk og betyr «til /for tannen». Når pasta skal kokast «al dente» betyr det at den skal ha litt tyggemotstand. Den skal ikkje koke for lite slik at den er hard. Den skal heller ikkje koke for mykje slik at den vert mjuk og vassen. Sjå koketid på pakken.



## Framgangsmåte

1. Rens og finhakk løk og kvitløk.
2. Vask, skrell og riv gulrøtene på rivjern. Skjer sellerirot og sjampinjong i terningar.
3. Varm olja i ei panne eller gryte, når det brusar rundt ei tresleiv som vert halde i oljen er olja varm nok. Legg karbonadedeigen i panna og la den ligge i ro og steike i om lag 2 minutt før du sakte byrjar å dele den i mindre bitar.
4. Tilsett løk og steik til den blir blank, tilsett kvitløk og steik i om lag 1 minutt medan du rører.
5. Tilsett gulrøter, sellerirot, sjampinjong og rør rundt. Steik i om lag 1-2 minutt.
6. Tilsett dei hermetiske tomatene, oregano og laurbærblad, rør rundt og la det småkoke i minst 5 minutt. Smaken blir ekstra god og fyldig om sausen får koke lenger. Om du lar den koke i 30-60 minutt, kan det vera lurt å ha lokk på slik at ikkje fuktigheita fordampar.
7. Kok opp ca. 2 l vatn i ein kjele. Legg pasta i vatnet og kok etter anvisning på pakken. Følg med på koketida slik at pastaen blir «al dente».
8. Server pasta med Bolognese-saus





Tenk gjennom og/eller diskuter med andre:

- Kva nye ord har du lært for å forklare smak og sanseopplevingar?
- Kva har vore mest spanande/overraskande/lærerikt når du har lært om smak og sanseopplevingar?
- Har du sett fleire ulike oppskrifter på Pasta Bolognese? Kva hadde oppskriftene til felles?
- Kva er typisk for italiensk mat- og måltidskultur?
- Korleis kan du bruke ulike oppskrifter og det du har lært om smak og sanseopplevingar for å skape din eigen rett?



*Eigne notatar/teikningar*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---