

# Bolognese

## – Spaghetti med Köttfärsås

Tillagningstid: 1h 30 minuter

B

### Ingredienser [ 4 Portioner ]

#### Huvudingredienser

800 gram Köttfärs

320 gram Spaghetti

2 msk Japansk Soya

1 klyfta Vitlök

1 tsk Kakao

Cayennepeppar

#### Tomatsås

6 st Rumstempererade Tomater

2 msk Tomatpuré

Ketchup

Färsk Basilika

Oregano

Timjan / Franska Örter

# Instruktioner

## Tomatsås

1. Dela alla tomater i 4 klyftor och lägg i en stor kastrull med rikligt med olivolja
2. Mosa tomaterna i grytan och häll i färsk basilika, oregano och timjan / franska örter.
3. Låt koka och mosas tills det blivit en jämn sås. Häll i tomapuré. Smaka av med Salt och ketchup.
4. Låt stå och koka på låg värme under lock i c.a 1 timme.

## Bolognese

1. Koka Pastan i en stor kastrull. Häll i salt och låt stå.
2. Värm olivolja i en stor stekpanna och häll i köttet. Finhacka en klyfta vitlök och stek med köttet.
3. Häll tidigt i salt, peppar samt cayennepeppar efter smak
4. När köttfärsåsen nästan är färdigt häll i 2 msk soya och 1 tsk kako.
5. Häll sedan ned köttfärsåsen i tomatsåsen som förberetts tidigare och smaka av med sallt, peppar och honung

# Tomatpasta

## – Kycklingpasta med Champinjon- och Soltorkad Tomatröra

Tillagningstid: 55 minuter

T

### Ingredienser [ 5 Portioner ]

#### Huvudingredienser

660 gram Kycklingfilé

500 gram Färskpasta

1 burk Soltorkad Tomatpurré

1 klyfta Vitlök

1 st Charlottenlök

½ st Gullök

#### Champinjon- och Tomatröra

3 dl Grädde

1 st Hönsbuljong

1 msk Japansk Soya

10 st Champinjoner

10 st Soltorkade Tomater

Oregano

# Instruktioner

## Kyckling

1. Skär kycklingfiléerna i små bitar.
2. Finhacka vitlök, charlottenlök och gullök i små jämna bitar.
3. Värm en stekpanna med olivolja och bryna vitlöken, lägg sedan i kycklingen och sist resterande lök.
4. Låt steka tills kycklingen nästan är klar och håll då i den soltorkade tomatpurrén.
5. Krydda med oregano, timjan / franska örter, salt och peppar.
6. Låt stå.

## Champinjoner

1. Skiva alla champinjoner och lägg i en varm kastrull med rikligt med olivolja eller smör.
2. Stek champinjonerna under lock tills de mjuknat.
3. Smaka av med peppar och salt och låt stå på låg värme under lock tills vidare.

## Tomatröra och Pasta

1. Häll grädden i en kastrull och låt skjuda.
2. Finfördela hönsbuljongen i såsen och sänk värmen. Rör runt.
3. Häll i de soltorkade tomaterna, alla färdigstekta champinjoner och till sist kycklingröran.
4. Koka färskpastan i en stor kastrull i c.a. 4 minuter. Häll i salt.
5. Sila pastan och blanda antingen ned röran i pastan eller servera separat.

# Yakisoba

## – Stekta Nudlar

Tillagningstid: 45 minutes

Y

## Ingredienser [ 2 Portioner ]

### Huvudingredienser

1 paket Bacon

½ st Salladshuvud

160 gram Spaghetti / Nudlar

⅓ Rödlök

1 klyfta Vitlök

1.5 glas Vatten

Sesamolja

Japansk Soya

### Yakisoba-sås

1 del Japansk Soya

1 del Oyster-sås

1 del Okonomi-sås

½ del Sweet Chilli

1 del    Honung

1 nypa Ingefära

# Instruktioner

## Yakisoba-sås

1. Förbered Yakisoba-sås genom att blanda alla ingredienser i en bunke.
2. Smaka av med Ingefära och honung

## Yakisoba

1. Koka Pastan tills den är helt genomkokt. Sila ur vattnet och låt stå.
2. Under tiden som pastan kokar, finhacka rödlök och hacka salladshuvudet i skivor. Stek upp de båda ingredienserna i sesamolja i en stekpanna. Häll i ½ glas vatten och sätt på ett lock. Stek tills vattnet har försvunnit och salladen brynts lite. Häll över i en bunke och ställ åt sidan.
3. Hacka bacon och låt det bada i en minut i soya. Lägg sedan ned baconet i pannan och häll i lite Japansk Soya samt ½ glas vatten. Finhacka vitlöken och häll i pannan med baconet. Lägg på lock.
4. Häll efterhand över skysåsen som baconet steker i i Yakisoba-såsen så att baconet kan steka vidare. Stek tills baconet blivit vitt eller brynts. Häll sedan över allt i bunken med sallad och rödlök.
5. Stek Pasta i sesamolja och häll i ½ glas vatten. Lägg på lock. Efter c.a 1 minut vänd all pasta i pannan. Häll i sallad, rödlök och baconet och låt fortsätta steka.
6. Precis innan servering, häll i all Yakisoba-sås i pannan, rör runt och sätt på lock.
7. Servera!