

# Bolognese

## – Spaghetti med Köttfärsås

Tillagningstid: 1h 30 minuter



### Ingredienser [ 4 Portioner ]

#### Huvudingredienser

800 gram	Köttfärs
320 gram	Spaghetti
2 msk	Japansk Soya
1 klyfta	Vitlök
1 tsk	Kakao
	Cayennepeppar

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 salt, peppar och honung

#### 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.

# Tomatpasta

## – Kycklingpasta med Champinjon- och Soltorkad Tomatröra

Tillagningstid: 55 minuter



### Ingredienser [ 5 Portioner ]

#### Huvudingredienser

660 gram	Kycklingfilé
500 gram	Färskpasta
1 burk	Soltorkad Tomatpurré
1 klyfta	Vitlök
1 st	Charlottenlök
½	Gullök

#### Champinjon- och Tomatröra

3 dl	Grädde
1 st	Hönsbuljong
1 msk	Japansk Soya
10 st	Champinjoner
10 st	Soltorkade Tomater
	Oregano
	Timjan / Franska Örter

### 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



### Ingredienser [ 2 Portioner ]

#### Huvudingredienser

1 paket	Bacon
½	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 pannen och häll i lite Japansk Soya samt ½ glas vatten. Finhacka vitlöken och häll i pannen 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 pannen. Häll i sallad, rödlök och baconet och låt fortsätta steka.
6. Precis innan servering, häll i all Yakisoba-sås i pannen, rör runt och sätt på lock.
7. Servera!