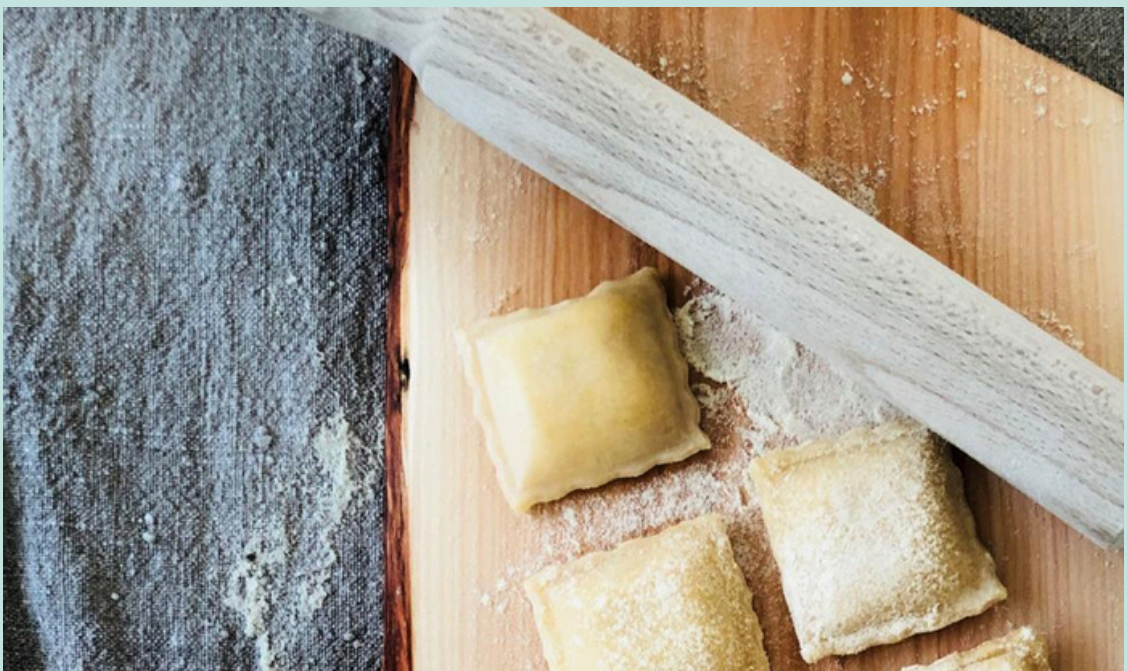


Pasta  
Uppsala Näs

# Hemlagad pasta från grunden

En liten samling av recept och tips för  
dig som vill göra pasta från grunden



Ana - PastaAna

# Innehåll

01

## PASTA: BRA ATT VETA

Pasta: bra att veta

3

## GRUNDDEG

Grundrecept på pastadeg

4

02

03

## FYLLNINGAR

Spenat och Ricotta

5

Tre Ostar

6

Jordärtskocka och Västerbottensost

7

## FÄRGAD PASTA

Färgad pasta

8

04

05

## SÅSER

Salvia smör

9

Marinare sås

10

# Pasta: bra att veta...

Här kommer några tips som kommer garanterat att hjälpa dig med din pasta middag!

## Förvaring

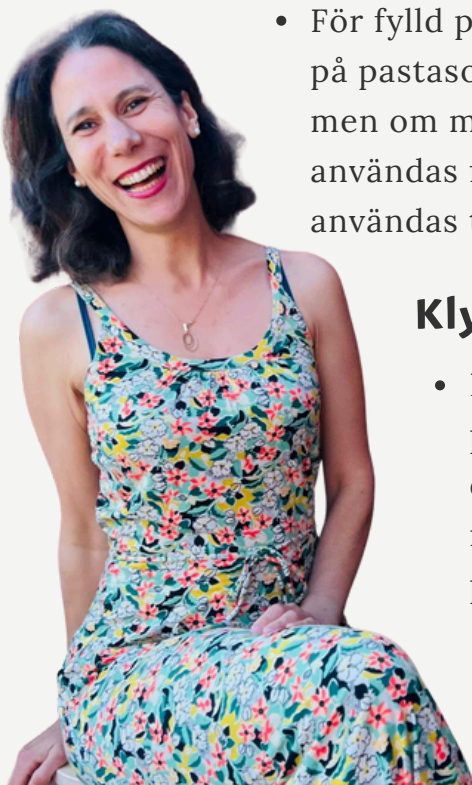
- Färsk pasta bör ätas samma dag som den tillagas, annars är det bäst att frysa den. Ofylld pasta kan också torkas genom att luftas vid rumstemperatur.
- Fryst pasta ska kokas direkt från frysen för att förhindra att den klibbar ihop.

## Mängd fyllning och deg

- För fylld pasta beror förhållandet mellan deg och fyllning på pastasorten. Generellt behövs mer fyllning än deg, men om man gör lika mycket av båda, kan överbliven deg användas för att göra ofylld pasta. Denna kan torkas och användas till exempelvis soppor.

## Klybning

- Fuktigheten från pastan (speciellt från fylld pasta) diffunderar till ytan, vilket kan göra att den lätt blir klibbig. För att förhindra detta, mjöla alla ytor som kommer i kontakt med pastan, samt själva pastan.



# Grunddeg

## GRUNDRECEPT PÅ PASTADEG

### Ingredienser

- 3 dl mjöl (vetemjöl, durumvete eller en blandning)
- 1,8 dl vatten eller 3 ägg

### Gör så här

1. Lägg mjölet på arbetsbänken och gör en stor grop i mitten.
2. Häll vattnet eller äggen i gropen och rör ner mjölet med en gaffel, lite i taget, från kanterna.
3. Om degen verkar torr när nästan allt mjöl arbetats in, tillsätt mer vatten. Degen ska vara fast och inte klibbig, så tillsätt inte för mycket vatten.
4. Knåda degen tills den är elastisk. Täck den sedan med en upp-och-ner-vänd skål och låt vila i cirka 30–60 minuter.

### Tips!

- Degen kan vila i kylskåpet över natten innan den kavlas ut.
- Ägg gör att pastan blir fastare och mer al dente.
- Jämfört med vetemjöl gör durumvete att pastan blir ännu fastare och mer al dente.
- Om du gör degen med mjöl som har högre fiberinnehåll, som fullkornsmjöl eller grövre siktat mjöl, låt degen vila längre för att bli tillräckligt elastisk och lättare att bearbeta.

# Fyllningar

## SPENAT OCH RICOTTA

### Ingredienser

0,5 kg Ricotta

0,75 kg Fryst spenat

0,25 kg riven hårt ost (parmegiano eller Västerbottensost)

4 ägg

Muskotnöt, salt och peppar enligt smak

### Gör så här

- Tina spenaten och pressa ut så mycket vätska som möjligt.
- Blanda spenaten med ricotta, ost och ägg.
- Tillsätt muskotnöt och salt efter smak.
- Blanda alla ingredienser väl.

Obs! Om fyllningen blir för lös kan man tillsätta ströbröd eller riven ost.



# Fyllningar

## TRE OSTAR

### Ingredienser

- 0,5 kg Ricotta
- 0,2 kg riven Västerbottensost
- 0,2 kg riven mozzarella
- 2 ägg
- salt och peppar enligt smak

### Gör så här

Blanda alla ingredienser väl.

Tips! Du kan variera fyllningen genom att tillsätta exempelvis hackade saltorkade tomater, valnötter eller blåmögelost för extra smak.



# Fyllningar

## JORDÄRTSKOCKA OCH VÄSTERBOTTENSOST

### Ingredienser

- 0,6 kg jordärtskockor
- 0,25 kg potatis
- 1 gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 200 g riven Västerbottensost
- 2 ägg
- Rapsolja för stekning
- Ca 2 msk äppelcidervinäger eller citronskal
- Salt och peppar efter smak



### Gör så här

1. Skala jordärtskockorna och skär dem i små bitar.
2. Skala och hacka löken, och stek den i rapsolja tills den blir genomskinlig.
3. Tillsätt jordärtskockorna och vitlöken och stek tills de mjuknar och vätskan har reducerats.
4. Mixa de stekta jordärtskockorna till en slät puré.
5. Skala och koka potatisen tills den är mjuk.
6. Mosa den kokta potatisen och blanda med jordärtskockspurén.
7. Tillsätt äppelcidervinäger eller citronskal samt salt och peppar efter smak.

Obs! Om fyllningen blir för lös kan du tillsätta ströbröd eller riven ost.

# Färgad pasta

Färgad pasta görs på samma sätt som vanlig pasta, med den skillnaden att färgtillsatsen blandas med äggen eller med vattnet -om du föredrar pasta utan ägg.

Vanligtvis behövs lite mer mjöl i grunddegen när man gör färgad pasta för att kompensera för fukten i färgtillsatsen.

## FÄRGAD PASTA

### Ingredienser för en deg gjord med 3 dl mjöl (s.4 )

**Grön pasta:** 3 msk förvällda bladgrönsaker eller 3 msk tinad och avrunnen fryst spenat.

**Röd pasta:** 1 msk tomatpuré eller 2-3 msk finmixade, skalade morötter eller **röd paprika**. Det går också bra att blanda olika grönsaker.

**Rödbetspasta:** 2-3 msk finmixad, skalad rödbeta.

**Chokladpasta:** 1 msk osötad kakao.

**Örtpasta:** 2 msk finhackad persilja, basilika eller annan kryddört.

**Brun pasta:** 1 msk pulveriserad, torkad svamp.

**Svart pasta:** 0,5 msk bläckfiskbläck.





# Såser



## SALVIA SMÖR

Den här är en superenkel sås som passar till de flesta pastasorter. Efter att du har testat den här såsen kommer du att förstå varför jag tycker att om man ska prioritera en grönsak i sin trädgård eller balkonglåda, bör det vara salvia.

### Ingredienser (4 portioner)

- 100 g smör
- En handfull salviablåd
- Salt och peppar efter smak



### Gör så här

1. Smält smöret i en stekpanna eller en liten kastrull (om du föredrar mindre disk) på medelhög värme.
2. Tillsätt salviablåden i det smälta smöret och låt dem vara i några minuter för att smaksätta smöret. Tillsätt också några skedar av pastavattnet för att förhindra att smöret bränns. Salta och peppra efter smak.
3. Om du använder en stekpanna, koka pastan en minut mindre än anvisningen och lägg sedan över den i stekpannan tillsammans med salviasmöret. Rör om och låt pastan koka i ytterligare en minut. Pastan kommer inte att överkoka i den smälta smöret, så du kan lämna den i lågvärme tills att alla sitter på bordet!
4. Om du använder en kastrull, sila pastan och blanda med det salviasmöret innan servering.

Tips: Ju längre salviablåden får fräsa i smöret, desto mer intensiv blir smaken.

# Såser

## MARINARA SÅS

När det gäller röda såser är detta min absoluta favorit. På sommaren blir den extra god med solmogna tomater, men det går lika bra att använda passerade eller krossade tomater, beroende på vad du föredrar. Smaken lyfts verkligen när du använder en riktigt bra olivolja, så välj gärna en av hög kvalitet för bästa resultat.

### Ingredienser (4 portioner)

- 1 kg tomater eller 400 g passerade/krossade tomater
- 1 vitlöksklyfta
- En rejäl skvätt olivolja
- Salt och peppar efter smak
- Färska basilikablåd (valfritt)



### Gör så här

1. Förbered tomaterna: Om du använder färska tomater, skålla dem först genom att lägga dem i kokande vatten i cirka 30 sekunder, och skölj sedan i kallt vatten. Skala och hacka tomaterna grovt.
2. Stek vitlöken i oljan tills den doftar och blir gyllene, men låt den inte brännas.
3. Lägg i de hackade tomaterna eller de passerade/krossade tomaterna i pannan. Rör om och låt såsen småputtra på låg värme i 15–20 minuter tills den tjocknar något.
4. Smaka av med salt och peppar. Om du vill kan du röra i några hackade basilikablåd för extra smak.