

PASTASALAT



4 portioner



Ca. 35 minutter



DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

- 250 g fuldkornspasta
- 2 ½ dl græsk yoghurt
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk. paprika
- Salt & peber
- Saft af ½ lime
- ½ tsk. sukker eller rørsukker
- 1 forårsløg
- ½ dåse majs (ca. 150 g)
- 1 rød peberfrugt
- ½ agurk
- ½ bundt radiser (ca. 5-6 stk.)
- 3 mellem gulerødder
- 2 håndfulde frisk spinat
- 200 g skinketern

REDSKABER

- En gryde med låg
- Et minutur
- En lille skål
- Et dl mål
- To spiseske
- Et skærebræt
- En lille kniv eller urtekniv
- En hvidløgspresser
- En teske
- En grydeske
- En si
- En mellem skål
- Evt. en dåseåbner
- En kartoffelskræller
- En stor skål

SÅDAN GØR DU

1. Hæld vand i gryden til den er ca. halvt fuld, og læg låget på
2. Sæt gryden på kogepladen, og skru op på den højeste varme
3. Når vandet i gryden koger, fjernes låget og der skrues ned på middel varme
4. Kom 1 spsk. salt i gryden, hæld pastaen i, rør lidt rundt, og sæt uret på 11 min.
5. Mens pastaen koger, laves dressingen
6. Tag den lille skål frem, mål den græske yoghurt af og hæld den i skålen
7. Pil hvidløget, læg det i hvidløgspresseren og pres det ned i skålen
8. Tilsæt paprika, salt og peber, limesaft og sukker, og bland godt
9. Hak forårsløget fint, hæld det i skålen, bland endnu engang og smag til
10. Læg et låg eller et stykke stanniol over skålen, og sæt den i køleskabet
11. Når uret ringer, er pastaen klar til at blive hældt i sien, hvor det skal køle af.
Imens klargøres og snittes grøntsagerne
12. Åbn dåsen med majs (brug evt. en dåseåbner) og hæld væsken fra
13. Find skærebrættet, kniven og den mellem skål frem
14. Skyl peberfrugten og agurken godt, og skær dem først i lange strimler, så i store tern, og hæld dem op i skålen
15. Skyl radiserne godt, fjern top og bund, skær dem i tynde skiver, og hæld i skålen
16. Skræl gulerødderne, skær enderne af og brug nu kartoffelskrælleren til at lave lange strimler af gulerod. Hæld dem i skålen med de andre grøntsager og bland
17. Kom spinaten i sien, skyl den godt og lad den dryppe af
18. Hæld den afkølede pasta i den store skål
19. Tag dressingen ud af køleskabet, og bland den med pastaen
20. Hak spinaten groft, og hæld den ned til pastaen
21. Tilsæt også skinketernene og de andre grøntsager, og vend det hele sammen

INDKØBSLISTE

Fuldkornspasta	Gulerødder	Skinketern (200 g)
Græsk yoghurt 2 %	Et bundt radiser	En dåse majs
Agurk	Et bundt forårsløg	Paprika
Lime	Frisk spinat	Sukker / rørsukker
En rød peberfrugt	Hvidløg	