

Fria Emilia
Datum: 2010-02-05
Boden
Namn: Linnea Olsson
Årskurs: 5



Dokumentation och reflektion hem- och konsumentkunskap

Det här har vi gjort idag: vi har lagat spagetti och köttfärssås,

Det här har vi lärt oss:

Vi har lärt oss att laga spagetti och köttfärssås, Emil har lärt sig att inte sätta för mycket juice och salt i köttfärsen. Det är svårt att veta hur mycket spagetti man ska koka, det blir lätt för mycket. Vi har lärt oss att man kan göra isbitar med hallon i.

Det här var särskilt roligt eller intressant:

Allt. När spagettin kokade över tycker Elsa.

Det här ska jag/vi tänka på till nästa gång: ingenting tycker jag, allt var bra. Alla tycker att vi har jobbat bra idag.

Köttfärssås och spagetti

½ gul lök

250 g köttfärs

200 g krossade tomater

0.5 dl vatten

1 buljongtärning

1 vitlöksklyfta,

Du kan även välja att krydda med 1 tsk oregano, svartpeppar, salt, tacokrydda, pizzakrydda



Tillagning

Koka pastan och börja med köttfärsen

1. Skala och finhacka löken. Fräs den i smör utan att den tar färg.
2. Smula ner köttfärsen och låt den bryna med. Späd med tomat och vatten.
3. Tillsätt buljongtärning, tomatpuré, vitlök och kryddor. Låt såsen småkoka under lock 20 min. Smaka av med salt.

Pasta

Fyll en kastrull med vatten och en halv tsk salt

Koka upp vattnet

Sätt i pasta och koka i ca 10 minuter

Häll av pastan i ett durkslag och häll tillbaka i kastrullen

Tillsätt en klick margarin