

Pasta med grønt

Slik lager du pasta med grønnsaker og fetaost.

[← Tilbake til alle oppskrifter](#)

Antall barneporsjoner
2 porsjoner tilsvarer 1 voksenporsjon

-

8

+

Ingredienser

1 stk	rødløk
400 gram	pasta (eks. skruer eller penne)
0,5 stk	squash
8 stk	soltørket tomat (i olje)
200 gram	spinat, fersk
100 gram	fetaost
	olivenolje
	salt og pepper

[Skriv ut oppskriften](#) 

Framgangsmåte:

Legg fram det du trenger av grønnsaker og redskaper. Kok opp rikelig lettsaltet vann til pastaen. Kutt grønnsakene mens du venter på at pastavannet skal koke. Rødløken kuttes i tynne båter, squashen kuttes i biter, for eksempel i skiver som deles i fire. Kutt soltørket tomat i små biter. Pastaen kokes etter anvisning på pakken. Ta vare på litt av pastavannet i et litermål og hell av resten. Ringle litt olivenolje over den ferdigkokte pastaen så den ikke kleber så lett.

Mens pastaen koker: stek rødløk og squash i 1-2 ss matolje i en stor stekepanne på middels varme til grønnsakene begynner å bli myke. Tilsett soltørket tomat og spinat og rør alt godt sammen. Spinaten tar stor plass i stekepannen med det samme, men den vil straks synke sammen. Vend på grønnsakene til spinaten begynner å falle sammen etter et par minutter.

Bland spinatblandingen med pastaen. Spe med litt av pastavannet hvis retten virker litt tørr.

Smuldre fetaost over retten og server.

Tips:

Bruk gjerne fetaost av kumelk (for eksempel Apetina eller Dagros), disse er mildere på smak enn ekte fetaost av geitemelk. Både fetaost i blokk og terninger i olje kan brukes her.

Allergitilpasning:

Melkeallergi: dropp osten i den ferdige retten, men sett den fram i en skål og tilby til de barna som kan ha det.

Cøliaki: bruk glutenfri pasta til de barna som behøver det.

Angående spinat:

Spinat inneholder nitrat som omdannes til nitritt, noe som kan være uheldig i veldig store mengder.

Mattilsynet mener det er trygt for små barn å spise opptil 200 gram spinat på en gitt dag. I denne oppskriften er 200 gram spinat fordelt på 8 porsjoner så vi er godt innenfor mengden som er trygg for barn å spise.

Tips til porsjonsstørrelsene:

I oppskriftene er 1 voksenporsjon regnet som 2 barneporsjoner. Dersom dere etter første uka opplever at mengden mat ikke passer helt til deres barnegruppe (for eksempel at det blir for mye mat til overs), så kan dere de neste ukene tilpasse oppskriftene til noe færre barn enn hva dere har i barnegruppen.

