



Övningar att göra
tillsammans med
din klass ute!

Sammanställda av
Naturskolorna i
Uppland

RECEPT

VEGETARISKT SOLSKEN (4 PORT)

FRÅN ENABYGDENS NATURSKOLEVERKSAMHET

NI BEHÖVER:

Ett trangiakök per 4 elever

SÅ HÄR GÖR NI:

Ingredienser:

Olja (ta gärna oljan från burken med saltorkade tomater)

1 gul lök

1-2 vitlöksklyftor

2 st. grönsaksbuljongtärningar

320g krossade tomater (gärna i tetrapack)

Valfri pasta som går att äta med sked

Soltorkade tomater i olja

Kokta kikärtor (här kan man variera receptet lite som man vill med till exempel majs, oliver, rivna morötter, linser eller olika bönor)

Örtkrydda

Salt o peppar

Ev. fetaost

Hacka lök och vitlök, fräs med olja i stora kastrullen

Häll i krossade tomater och en buljongtärning, låt koka upp.

Tillsätt pasta och fyll på med vatten så att pastan kan koka. En utmaning att laga mat för fyra personer på ett trangiakök kan vara att det inte riktigt får plats. Att då koka med reducerad mängd vatten och pytsa i någon deciliter extra åt gången vartefter funkar oftast alldeles utmärkt.

Strimla de saltorkade tomaterna.

När pastan är nästan klar tillsätts örtkryddorna och de sista ingredienserna och allt får värmas upp.

Grytan är klar och ska inte hällas av, pastan har svällt och vattnet sugits in i grytan. Bara att hälla upp i kåsa/tallrik och toppa med lite fetaost och mer örtkryddor för syns skull.