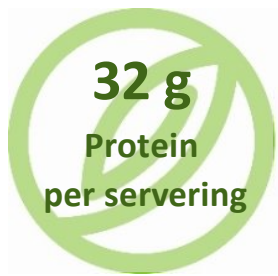
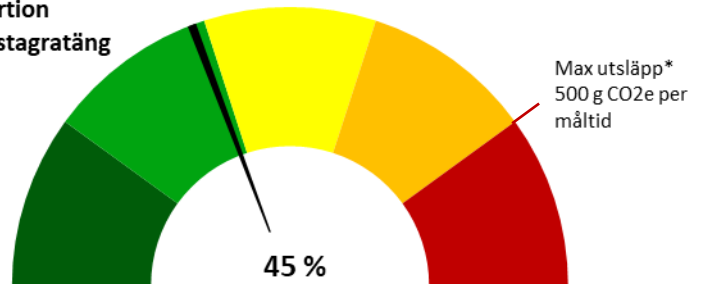


Pastagrätäng, taco



< 220 g CO₂e per
portion
pastagrätäng



* Max utsläpp per måltid 2050 för att vara i linje med långsiktiga klimatmål (RISE)
Nuvarande utsläpp i Sverige - 1600 g CO₂e per måltid (RISE)

Råvara	20 port - 1 Bleck	Enhet
Färdig mängd	7,0	kg
Torr Simsubas	0,6	kg
Vatten	1,2	kg
Mörk kinesisk soja	31	gram
Havregrädde	2,0	kg
Vatten	1,5	kg
Chilisås	220	gram
Tomatpure	170	gram
Salt	35	gram
Paprikapulver	26	gram
Spiskummin	24	gram
Koriander	10	gram
Lökpulver	17	gram
Vitlökpulver	17	gram
Oregano	5	gram
Chilipulver, Ancho chili	5	gram
Majs	0,6	kg
Pasta (Penne)	1,0	kg
Riven ost	350	gram

TIPS!

Vill du förenkla receptet och spara tid?

Ersätt kryddorna med färdig tacokrydda, men glöm inte att dra ner på saltet då de flesta tacokryddor har tillsatt salt.

Receptet är baserat på vikter, men mycket tid sparas om man istället mäter upp volymen pasta och pastasås som ger rätt mängd.

Instruktion:

Ovan recept är optimerat för direkt servering så tänk på att kompensera för längre varmhållning genom ökad mängd vätska, alternativt minskad mängd pasta.

1. Blanda samman torr bas, vatten (första tillsatsen i blått ovan) och soja i kokgryta. Använd inte sidovingen då blandningen försämrar. Klart när en homogen och ganska blöt färs massa har bildats. Låt inte färs massan stå innan du går vidare till steg 2 då den kan bli för hård.
2. Häll i samtliga andra ingredienser (gult ovan) förutom pasta och ost. Blanda till en jämn pastasås
3. Häll pasta penne i varje bleck (drygt 2,5 liter för 1 kg pasta penne)
4. Ta ur ca 5,5 liter pastasås till varje bleck. Tänk på att färs massan kan sjunka till botten så rör om kort innan
5. Blanda runt kort i varje bleck med en slickepott eller motsvarande
6. Strö över riven majs och riven ost
7. Gratinera i ugnen 200 grader i 20 minuter och sedan 150 grader i ytterligare ca 30 minuter tills pastan är mjuk. Använd gärna lämpligt gratängprogram på ugnen om sådant finns