

Middagstips

Den här veckan försöker vi återgå till husmanskost. Under sommaren har vi slarvat med både det ena och det andra, men det är väl det som är det härliga med semester! Fortfarande finns en del snabba kolhydrater med i kosten, men de minskar vi i nästa steg. Det känns för abruptt att ändra allt på en gång.

Barnen älskar färsk pasta, så här kommer ett middagstips med färsk pasta och fläskfilé. Jag brukar köpa Oatley iMat i litersförpackning. Perfekt till grytor och såser och håller väldigt länge i kylan.





Färsk pasta med fläskfilé i parmesansås

4 personer

500 g fläskfilé

1 purjolök

2,5 dl Oatley iMat (eller annan matlagingsgrädde)

1 dl riven parmesanost

400 g färsk pasta (t.ex. tagliatelle)

Strimla fläskfilén och purjolöken. Bryn köttet i smör och tillsätt sedan purjon. Sänk värmen och låt löken bli mjuk. Tillsätt grädde och parmesanost. Koka upp och låt puttra på svag värme ca 5 minuter. Smaka av med salt och peppar. Späd eventuellt med lite mjölk eller vatten.

Koka pastan. Häll av vattnet och blanda ner pastan med såsen eller servera vid sidan av. Toppa gärna med färsk timjan.