



Foto: Louise Gert

Ugens singleret: Pasta med laks

Pasta er populært, og pasta med laks smager godt, her med fuldkornspasta og spinat, så det ernæringsmæssige og smagsmæssige går op i en højere enhed.

13. januar 2009 11:36

Af ANNE LARSEN, mad@søndagsavisen.dk

Og så er retten fremkommelig indkøbsmæssigt, og hurtig og nem at lave.

Det er ikke hver gang, jeg spiser pasta, at jeg vælger fuldkorn, jeg sørger blot for at få mine anbefalede 75 g om dagen, som eksempelvis kan være en skål havregryn og 2 skiver rugbrød, så har kan tillade mig at spise hvid pasta, men altid af en god kvalitet.

Blog: [Spis fuldkorn](#)

Pasta med laks og spinat

1 person

75-125 g pasta, jeg har her valgt fuldkorn, og jeg har valgt penne

4 liter vand

4 tsk havsalt

100 g røget laks, skæres i strimler

100 g spæd spinat, skylles og tørres

1 spsk piskefløde, hæld resten på isterningspose og frys ned, hver terning svarer til 1 spsk, svarer til 15 ml, se film om brug af smør og fløde i web-tv arkivet

friskkværnet sort peber

Tilbehør: citronbåd

1. Sæt vandet over at koge, og opløs saltet i vandet, rør med en grydeske.

Kom pastaen i og kog den efter emballagens anvisning, så den er al dente, det vil sige, at når du skærer i den, så har skærefladen ikke hvid meltegn, pastaen skal være kogt, så den har bid, men ikke er overkogt, og alligevel kogt.

2. Hæld vandet fra pastaen og kom den rygende varme pasta tilbage i gryden den varme

gryde, sammen med laks, spinat og fløde. Rør godt rundt og krydr med peber.

Se mange flere opskrifter på 'singleretter' i vores store arkiv