



Pasta

2 personer

Ingredienser :

- 150 g durumhvete eller pasta mel
- 1,5 dl vann

Fremgangsmåte:

- Mål opp mel i en bolle, ha i litt vann om gangen rør sammen med en gaffel.
- Ta deigen ut på benken og kna i ca 5 min. Deigen skal være smidig og myk, ikke klissete.
- Form deigen til en til en firkant, ha mel på benken og kjevl ut til en tynn leiv. Snu deigen flere ganger under prosessen og ha på litt mel så den ikke setter seg fast på benken.
- Brett deigen sammen 3 – 4 ganger, strø mel mellom hver brett. Kutt i ca 0,5 cm brede strimler. Løft strimlene så de deler seg.
- Kok opp 1,5 l vann og 1,5 ts salt.
- Ha pastaen i de kokende vannet 2 – 3 min.
- Hell av de kokende vannet, og skyll i kaldt vann så du stopper kokeprosessen.

Næringsberegning per pers:

240 kcal, 0.8g fett, 58g karbohydrater (1.2g sukker), 8.3g protein, 0.3g salt