

# Vegetariskt Pastarecept

Jag ser till att jag har dessa varor hemma:



Olivolja, permersan(jag väljer att köpa färdiga flan av märket Zeta, det "smälter" så gott ner i spaghetтин sen), vitlök, fiberpasta, kapris och basilika eller persiljakrydda som man sen kan ha i frysen och ta fram vid behov.

Jag börjar med att koka upp vattnet till pastan och sedan finhackar jag 2 stora vitlöksklyftor.

Jag häller i olivolja i stekpannan och lägger i vitlök och kapris:



Jag fräser vitlöken och kaprisen i olivoljan och sedan sänker värmen. Barnen gillar ej kapis så då brukar jag sära på det i stekpannan, så att det är enkelt att blanda ner endast vitlök och olivolja i barnens spaghetti sen:



Under tiden så kokas pastan och sen när allt är klart så rör jag ner olivoljan med kaprisen och vitlök. Jag rör runt och sedan in med pamesanflan:



När pamesanen har börjat smälta runt i pastan så häller jag i finhackade tomatbitar och så är allt klart typ:



Det sista jag gör är att strö på lite persilja eller basilika. Det blev persilja idag. Jättegod rätt och hela familjen får som de vill ha det :)

