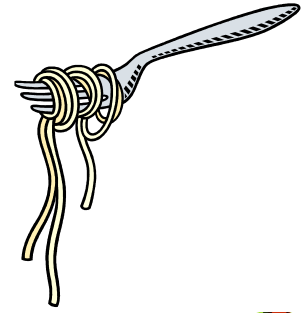


# SPAGETTI BOLOGNESE

## Kjøttsaus:

- 300 g kjøttdeig
- ½ løk (liten)
- 1 fedd hvitløk
- 1 **finraspet** gulrot
- 5 ss tomatpuré
- 1 ts sukker
- 3,5 dl vann
- 1 ts oregano
- ½ ts timian
- ½ ts salt
- ¼ ts pepper



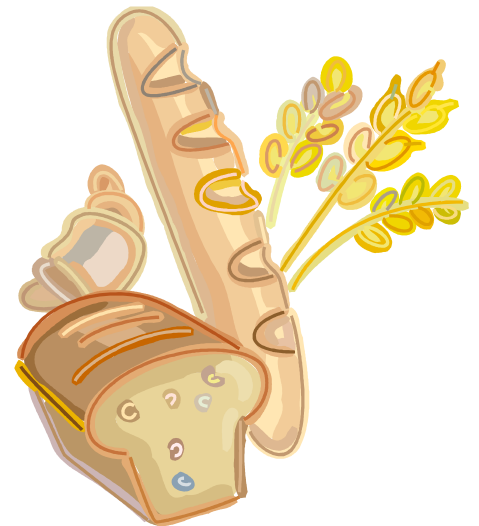
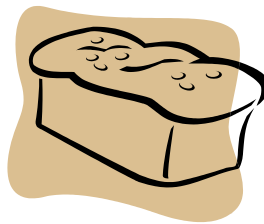
## Slik gjør du:

1. Hakk løken og hvitløken i veldig små biter.
2. Steik kjøttdeig, hvitløk og løk sammen med litt olje i panna med kant på.
3. Vask, skrell og rasp gulrota. ( Finraspes )
4. Ha den raspa gulrota oppi panna sammen med løk og kjøttdeig.
5. Bland dette godt sammen, panna bort fra den varme plata.
6. Ta i 5 strøkne ss tomatpuré og alle krydderne. (Sukker også) Kanskje litt ketsjup.
7. Tilsett 3,5 dl vann og rør alt godt sammen.
8. Kokes på svak varme i ca 15 min. Når det koker setter du plata på 2.

## *Serveres med spaghetti og salat*

## GROVBRØD MED RUG ( 1 brød pr. elev )

- ½ pk gjær
- 3,5 dl lunket vann (37 gr.)
- 1 dl surmelk
- 3 ss olje
- 1 ts salt
- 2 dl sammalt hvete, **grov**
- 1 dl rugmel
- ca 4 dl hvetemel



## Slik gjør du:

1. Rør ½ pk gjær ut i 3 dl lunka vann i en bakebolle.
2. Hell oppi surmelka og rør godt
3. Ha i olje og salt.
4. **Hell i grovt sammalt hvete og rug.**
5. Ta i **vanlig** hvetemel, litt og litt. Rør deigen godt sammen.
6. Forhev deigen i ca 20 min.
7. Kna deigen **godt**. Lag et jevnt og fint brød.
8. Legg brødet i en **godt smurt brødforn**. ( Forma trenger ikke være så stor)
9. Etterhev brødet i ca 20 min, pensl brødet med vann og prikk LETT med en gaffel.

**Stekes på nederste rille på 210 C i 35-40 min**