



Oppskrift på

PASTA PESTO MED TUNFISK

*Javisst kan du bli rusfri
- men først må du overleve.
Skal du overleve må du spise.*

Disse ingrediensene trenger du til to personer:



200 g pasta



1 ss rapsolje



1/2 glass grønn
pesto



1 fedd hvitløk



1 stk løk



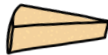
1 boks tunfisk
i olje



200 g sopp



Salt og pepper

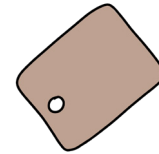


Parmesan eller
annen ost

Disse redskapene trenger du:



Kniv



Skjærefjøl



Stekespade



Stekepanne



Kjele

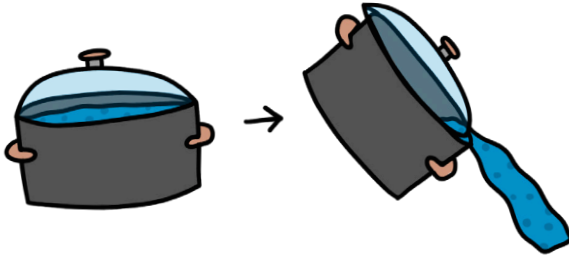


Gaffel og skje



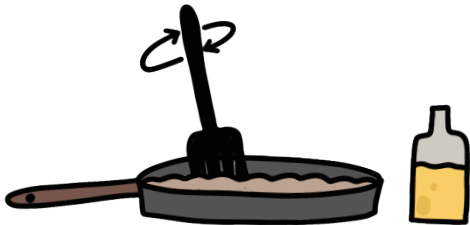
Tallerken

1.



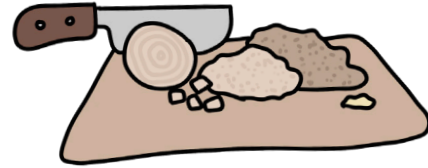
Kok pastaen som beskrevet på pakken.
Når den er ferdigkokt, heller du av vannet.

3.



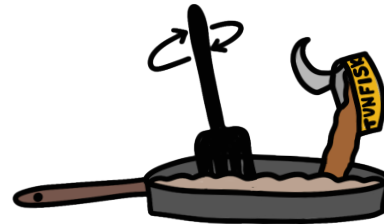
Varm opp en stekepanne med olje, og ha i løk, hvitløk og sopp. Rør rundt, og stek til det er blankt og mykt.

2.



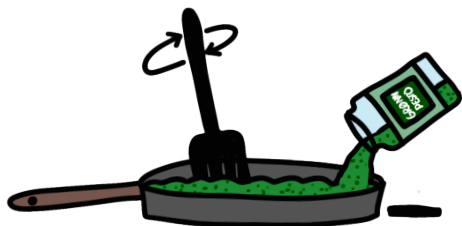
Skyll soppen, og kutt sopp, løk og hvitløk i små terninger.

4.



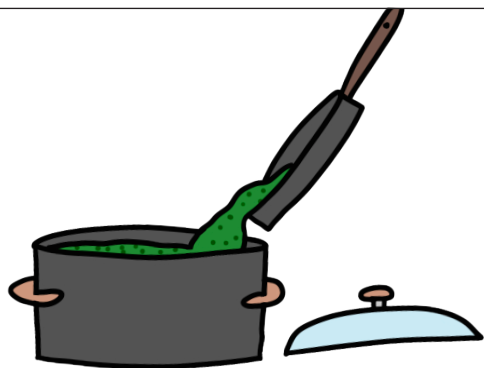
Ha tunfisker i pannen med løk, hvitløk og sopp.
Rør rundt.

5.



Tilsett pestoen i stekepannen med tunfisken og bland godt.

7.



Ha til slutt alt over i kjelen med pasta. Bland godt.

6.



Smak til med salt og pepper og skru av varmen når det har kookt i 2 minutter.

8.



Server med litt revet parmesan eller annen ost på toppen.



For å lage mat trenger du:

- 1.** Dæsj med nysgjerrighet
- 2.** Bunter med ønske om å lære
- 3.** Skvulp med lyst til utvikling

Da har du det du trenger!

