

Laga gott för 1

Spenatsås med ost till makaroner

Det finns många makaronsorter att välja på, se förslag nedan.

200

1 litet pkt djupfryst hackad spenat (175g)
1 tsk margarin
1/2 dl mjölk
1 tsk vetemjöl
1/2-1 dl riven ost
Salt, svartpeppar
(Muskotnöt)

Tina spenaten på svag värme i lite margarin i en kastrull.

Blanda mjölk och mjöl och rör ner i spenaten.

Sjud några minuter.

Blanda i den rivna osten och smaka av med salt, peppar och ev. lite riven muskotnöt.

Häll spenatsåsen över de kokta makaronerna på tallriken.

Obs! Vill du ha en mera matig måltid passar det fint med ett par stekta **korvskivor** eller en **skinkskiva** till.

Portionsförslag och kottid finns alltid angivet på makaronförpackningarna.

U-makaroner tar 10 - 12 min att koka, ca 1 dl är lagom för en portion.

Snabbmakaroner kokar på 3 min, ca 2 dl är lagom för en.

Spaghetti med olika tjocklek har kottider från 4 till 12 min.

Recept från KFs Provkök

