



PASTASÅS MED MUSSLOR

1. Tvätta och rensa musslorna.
2. Sätt ugnen på 200 grader.
3. Ta en ugnform, lägg ett bakplåts-papper i botten på formen.
4. Skär tomaterna i halvor. Skär löken på hälften och sedan i tunna skivor.
5. Tvätta morötterna (skala dem bara om skalet är väldigt dåligt) och skär dem i stavar.
6. Skala vitlöksklyftorna, lägg dem på skärbrädan och tryck dem mot skärbrädan med den platta sidan av en kniv så att de "mosas".
7. Skär stjälksellerin i 1/2 cm tjocka skivor.
8. Skär chilin först på längden. Ta ur kärnorna. Skär sedan i centimeter-stora bitar.
9. Lägg alla grönsakerna på ugnsplåten och ringla över oljan. Ställ in i ugnen ca 20 min. Stick i grönsakerna med en kniv för att se att de är helt mjuka. Då är de klara.

10. Ta försiktigt ut plåten. Tänk på att det är varmt och kan komma mycket ånga från grönsakerna när du öppnar ugnsluckan.
11. Håll ner grönsakerna i en mixer, tillsätt krossade tomater och mixa allting tills det är ganska slätt.
12. Håll såsen i en kastrull och värm den på medelvärme.
13. Tillsätt vinäger, socker, oregano, salt och peppar. Smaka försiktigt och känn efter om du tycker det skall vara mer salt eller peppar.
14. Lägg i musslorna i såsen, rör om och låt dem sjuda i såsen 3-5 min tills alla musslor har öppnat sig ordentligt. Koka spaghetti eller annan pasta enligt beskrivningen på förpackningen.
15. Servera musslorna och tomat-såsen till spaghetтин, toppa med riven parmesan och persilja.



4 PORTIONER | 45 MINUTER

1 nät blåmusslor (ca 1 kg)
 2 tomater
 2 morötter
 1 gul lök
 2 klyftor vitlök
 2 stjälkar stjälkselleri
 1 röd chili (mild)
 2 msk olivolja
 1 burk krossade tomater
 2 msk äppelcidervinäger
 1 msk strösocker
 1 msk torkad oregano
 Salt och peppar
 4 portioner spaghetti
 1 dl riven parmesan
 1/2 dl hackad persilja

