

KOKKESKOLEN

Denne tomatsausen kan brukes som base i alt fra kyllingform til suppe eller lasagne.



Variasjon: Med en grunnsaus kan du enkelt diske opp med retter som for eksempel pasta med kjøttboller. Eller tilsett grønnsakbuljong, og du har en smakfull tomatsuppe. Foto: Erling Hægeland



Tomatsuppe

Ha 5 dl tomatsaus i et serveringsfat. Kok opp 1 liter vann og tilsett to terninger med grønnsakbuljong. Rør rundt til buljongen er oppløst og bland sammen med tomatsausen.

Vips, så har du ferdig tomat-suppe på under 5 minutter.

Selv foretrekker jeg å lage min egen grønnsakskraft, og det gjør du slik:

5 gulrøtter, skrelt og kuttet i

biter

2 stk. løk, skrelt og kuttet i biter

4 stk. stangselleri, kuttet i biter

1 stor purre, vasket og kuttet i

biter

Stek på middels sterk varme i 10 minutter. Fyll opp gryta med cirka 3 liter vann og kok i 30 minutter.

Sil fra grønnsakene og oppbevar kraften i kjøleskap i opptil 3 dager, eller frys den i opptil 3 måneder.



Pasta og kjøttboller

Til fire personer bruker du en pakke karbonadedeig, blander med dine favoritturter og gjerne litt parmesanost. Form til små kjøttboller og stek på middels sterk varme i omtrent 10 minutter.

Tilsett 7 dl tomatsaus og 3 dl grønnsakskraft og la det koke i 15-20 minutter.

Kok pasta som anvist på pakken, sil bort vannet og bland sammen med kjøttbollene.

Serveres med en god salat og gjerne noen ferske brødskiver med aioli.

En saus

– mange muligheter

DETTE ER LIKE MYE EN oppskrift på en livsstil som det er oppskrift på en tomat-saus. En livsstil hvor man planlegger hva man skal spise uke for uke og lager mat deretter. Ved å lage opp en stor porsjon av denne grunnsausen har du mulighet til å variere middager til deg og familien i det uendelige og med bare noen få justeringer med krydder kan du vandre over hele det kulinariske verdenskartet med noen enkle grep.

Du bestemmer selv hvor mye du vil lage av gangen, men denne tomatsausen holder seg fint tre måneder i frysen, så det er bare å finne fram den største gryta du har og gjøre deg klar for en hverdag med bedre mat og mindre stress.

Dette trenger du:

1 dl olivenolje

8 fedd hvitløk

6 bokser hakkede tomater

2 ts salt

1. Kutt hvitløken i små biter

Skrell hvitløken og kutt den i små biter. Stek i olivenolje på middels sterk varme til den er gjennomsiktig, cirka 5-8 minutter.

2. Kok på middels varme

Tilsett tomatene, kok opp og la det småkke videre på middels sterk varme i cirka 30 minutter. Smak til med salt. Du kan gjerne pureere sausen med en stavmikser for en glattere konsistens.

3. Bruk til det meste

I dag viser jeg enkle oppskrifter på tomat-suppe og pasta med kjøttboller, men listen over ting du kan lage med den som utgangspunkt er like god som den er lang: pizza, chili con carne, kyllingform, lasagne, kyllinglår i ildfast, moussaka og curry-retter. Jeg oppfordrer alle til å prøve å planlegge middagene en uke av gangen – det er en kjempefin måte å bekjempe tidsklemma på.

OLAV BIRKELAND



Olav Birkeland har blogget om mat siden 2006 og lager all mat fra bunnen av. Når han ikke lager mat, så leser han om mat.