

## Pasta Bolognese for fjeldaber (2021)

### **Ingredienser:**

2 løg snittet i stykker og tørret  
450 g cherrytomater halveret og tørret  
4 gulerødder revet og tørret  
1 squash revet og tørret  
1 pakke tomat passata (eller 1 dåse tomat) tørres til læder  
80 g soya granulat. Røget eller neutral  
2 tsk hvidlødspulver  
2 tsk tørret timian  
Salt og peber efter behov  
½ dl olie. Gerne olivenolie for den gode smags skyld. Men raps eller solsikkeolie kan gøre det.  
50 g tørret parmesan (kan købes færdig på dåse)  
250 g bacon tørstesges. Vejer nu omkring 100 g. Dette er et frivilligt tilbehør.  
125 g pasta per voksen person. Gerne hurtig kogt pasta, ala suppehorn.

### **Forberedelse:**

Løg pakkes for sig i papirpose  
Øvrige ingredienser incl. afmålte krydderier pakkes sammen i papirpose.  
Tørstegt bacon vacuumpakkes for sig selv.  
Olie medtages i egen beholder.

Jeg pakker ingredienserne i papirposer, og vacuumpakker det i en fælles pose. Ved at vacuumpakke har jeg automatisk en kvalitetskontrol på om der er opstået huller i pakningen, hvor fugt kan trænge ind. Til længere opbevaring kan der lægges en pose silicagel i pakningen.

### **Tilberedning:**

Løg switches i trangiagryden til de er gyldne. De suger væden fra olien. Derfor skal der forholdsmæssig meget olie til. Normalt medbringes der raps eller olivenolie på fjeldture, men olivenolie ville være det perfekte valg her.

Øvrige ingredienser fyldes i, og gryden fyldes med vand til 1 cm under kanten. Retten koger i ca. 5 minutter, og tilsmages undervejs med salt og peber.

Gryden sættes i en termopose yderligere 20 minutter, mens pastaen koges. Bolognesen varmes kortvarig op før servering, hvis der er behov.

Der kan drysses med bacon før servering. Dette er et tilvalg i både smag og vægt 😊

### **Noter:**

Vægten ender på ca. 400 gram for en grydefuld bolognese til 4 personer, samt den mængde pasta man ønsker at tage med. På en fysisk krævende tur, som en fjeldtur, regner man normalt med 125 gram pasta til en udvokset person. Dermed kan denne portion, ved at variere mængden af pasta, strækkes fra 3-6 personer – uden at der skal ændres på mængden i opskriften.