**Tack och lov för ketchup**

Man ska inte generalisera och rynka på näsan åt halvfabrikat och andra genvägar i köket, eller tillvaron för övrigt för den delen. Jag tillhör till exempel dem som ofta använder ketchup och det skäms jag inte för – inte nu längre.

Söker man på ordet ketchup på nätet får man upp recept på hur man gör sin egen ketchup. Men varför i allsin dar ska man lägga tid på den sysslan, när det numera finns så många bra ketchupsorter med samma ingredienser som i många av recepten på ”din egen” ketchup. Letar du efter en ekologisk ketchup ska du se att den ofta dessutom går att få med mindre salt och socker än den ”vanliga” och dessutom kravmärkt.

Tv-kockar och kokboksförfattare använder sällan om ens någonsin ketchup. Däremot används ofta tomatpuré, salt och socker plus något syrligt till exempel vinäger/ättika. Se där - samma ingredienser som i ketchup!

I min gamla hemkunskapsbok förekommer ketchupen mer än en gång. (Kan förklaringen vara att denna smaksättare på den tiden till och med sågs som lite exotisk). Vissa av recepten i min gamla hemkunskapsbok använder jag fortfarande även om jag har ändrat en del av dem lite grann när till exempel nya kryddor har kommit ut i handeln. Köttfärssåsen på nästa uppslag har tillkommit på just det här sättet

|  |
| --- |
| **EXTRASNABB OCH ENKEL KÖTTFÄRSSÅS MED VALFRI PASTA**  Ingredienser:   * 2 hg köttfärs (valfri sort) * fett att bryna i * 1 kartong eller burk färdig tomatsås eller smaksatta krossade tomater * 150 gram valfri pasta   Tillaga så här:   1. bryn köttfärsen i valfritt fett 2. tillsätt tomatsåsen eller de krossade tomaterna och låt puttra på medelstark värme några minuter 3. Dra nu pannan åt sidan under tiden du kokar pastan 4. Koka pastan livligt d.v.s. på hög värme enligt anvisningen på förpackningen. 5. Häll av vattnet från pastan och rör i köttfärssåsen i pastan.   Servera någon eller några grönsaker/rotfrukter till detta. Gärna rårivna morötter och någon frusen grönsaksblandning t ex ärter, majs och paprika |

|  |
| --- |
| Picture of a fork with uppsnodd pasta and meat sauce, or on the actual menu. |

|  |
| --- |
| Picture of small containers with measured ingredients |

**ENKEL OCH BILLIG KÖTTFÄRSSÅS 2 portioner**

**Ingredienser**:

* 150 gram pasta
* 1,5 liter vatten + 0,5 msk salt
* 1 msk lökpulver *(+ ev 1 klyfta vitlök*)
* 2 -3 hg valfri köttfärs
* Fett att steka i. Jag brukar välja smör & Rapsolja
* ½ - 1 tsk salt
* 1 krm svartpeppar (*+ ev. upp till 2 krm gurkmeja)*
* 1 tsk torkad basilika eller oregano
* 2 dl vatten + ½ dl ketchup
* (en klick crème fraiche om du så önskar)

**Förberedelser:**

1. Väg upp pastan och ställ åt sidan
2. Mät upp pastavattnet och häll i kastrullen
3. Mät upp lökpulver (+ finhacka vitlöksklyftan) Ställ åt sidan.
4. Ta fram köttfärsen
5. Mät upp salt och peppar och ställ åt sidan
6. Mät upp basilikan eller oreganon. Lägg den i handflatan. Smula den med hjälp av den andra handens tumme, eller använd en mortel. Ställ åt sidan
7. Mät upp ketchupen och ställ åt sidan
8. Också vattnet till köttfärssåsen mäts upp och ställs åt sidan

**Tillred så här:**

1. Värm upp stekpannan så den är riktigt varm och lägg i fettet, samt sänk värmen direkt till medelvärme. Tillsätt färsen och rör om så den smular sig.
2. Strö över lökpulver (+ eventuellt finhackad vitlök).
3. Krydda med salt och peppar samt basilika eller oregano
4. Tillsätt ketchupen och rör om.
5. Häll i vattnet. Rör om och låt koka upp.
6. Låt puttra på svag värme under tiden som pastan kokar. Lägg på ett lock och dra av pannan från plattan en stund om såsen verkar bli för tjock
7. Koka upp 1,5 liter vatten och 0,5 msk salt och koka pastan livligt, det vill säga på hög värme, det antal minuter som anges på förpackningen.
8. Häll av vattnet från pastan. Själv tycker jag att det är smidigt att blanda köttfärssåsen direkt med pastan och röra om, samt värma upp på nytt så allt är riktigt hett.

**Tips:**

* Om det blir mer sås än du vill ha till pastan, är den god ha på varma mackor med riven ost över. 4-5 minuter i 250° ugn tills osten smält och fått fin färg.
* Har du crème fraiche i kylen är det gott att tillsätta en klick. Kokbar crème fraiche kan koka med en stund men den magra varianten läggs på den färdiga rätten.

|  |
| --- |
| Picture of a fork with uppsnodd pasta and meat sauce, or on the actual menu. |