

Fusilli ella pastaskrúvur



Vóru tað italiumenn, arabar ella asiatar sum uppfunnu pasta? Tað klandrast teir enn um. Hei-mildir eru í hvussu so er 1.000 ár aftur í søguna um pasta. Meðan Sigmund og Tróndur bardust her á okkara leiðum ótu tey við miðalhavinum Macaroni Siciliani, sambært "hoff-kokkinum" hjá Patriarkinum av Aquileia. Pasta kenna vit tó best frá italskari matmentan, men asiatisku nudlurnar eru eisini at síggja í køksskápunum á okkara leiðum. Siðurin at kóka hesa mjøl-blán-

dingina í ymisk skap er sera væl dámdur um allan heim. Í Norðanlondum har vit annars eru so von at eta epli er pasta enntá við at taka plássið á døgurða-tallerkinum. Og tað er kanska ikki so gott, av tí at eplini innihalda betri føðsluevni í mun til ljóst mjøl-pasta. Fleiri mjøl-sløg kunna tó brúkast til pasta. Vanligt hveitimjøl og sokallað Durum-hveiti verður brúkt til italskt pasta meðan rísmjøl verður nýtt til rísnudlur og soyabønir til glasnudlir. Seinnu árinu hevur fullkorns-pasta úr fullkorns-mjøli eisini vundið meira uppá seg. Tað er eisini í

tráð við nýggjastu heilsuráð at eta minni av "hvítum" mjøli og meira av fullkorns-vørum. Viðhvørt lata framleiðarar egg í pasta-uppskriftini. Serliga um tað er úr vanligum hveitimjøli. So hongur betur saman. Men egg hóskar sum heild væl í pasta og sæst tíðum eisini í durum-pasta. Tað gevur betri konsistens og smakk. Pasta kann kókast úr frískari ella turkaða vøru. Tað er sjáldan at frískt pasta hepnast væl. Serliga um tað er keypt. Er kleiggjut, smakkar mjølut og heldur sær illani. Turkað pasta er næstan altíð betri. Viðhvørt

sæst litað pasta. Tomat litar reytt, saffran appilsingult, spinat grønt og høggslokka-blekk svart. Og so eru tað øll skapini. Tey hava flestu av okkum hava yndis-skap: spaghetti, makaroni, penne, sloyfur, rør ella fusilli sum eg ummæli í dag. Fusilli kenna vit eisini sum pasta-skrúvur. Pasta kann eisini hava skap sum plátur, eitt nú lasanju-plátur. At enda mugu vit ikki gloyma fyltu pasta-sløgini: tortellini, ravioli og canneloni. Góðskan av turkaðum pasta veldst nógv um hvussu varliga hon er turkað og siður er eisini fyri at brúka serligar bronsu-formar í framleiðsluni. Tað gevur serliga gott úrslit. Tann hjá Coop er framleidd eftir hesum dygdar-forskriftum.

Hvussu leingi skal pasta kóka? Tað veldst um slagið og stødd og skap á pasta-bitunum. Hyggið á pakknum. Fusilli skal kókast 10-12 min til pasta er "al dente". Tað merkir ikki sundurkókað, men til at innasta kjarnin enn hevur eitt bit. Kóka í ríkiliga nøgdum av vatni í størstu grýtuni. So klistrar pasta ikki. Og minst til salt. Tá ið pasta er kókað og vatnið er stoytt frá er skilagott at lata góða olju (olivin) í. So er rest upp til tín! Men smáar frískar tomatir, eitt sindur av frískum basilikum og ný-rivin parmesan-ostur, so hevur tú eina máltíð. Skoðsmálini eru latin í mun til konsistens og smakk.



Bellaroma
(Miklagarður)

kr. 14,95/500 g (kr. 29,90/kg)
Hampuligur smakkur og bygnaður.
★★★★★



Food-Line
(Miklagarður)

kr. 9,95/500 g (kr. 19,90/kg)
Vánaligur smakkur og bygnaður.
★★★★★



Coop Formidabile
(FK)

kr. 17,95/500 g (kr. 35,90/kg)
Sera góður strukturur og framúr smakkur.
★★★★★



Änglamark
(FK)

kr. 14,95/500 g (kr. 29,90/kg)
Bleytur strukturur og mjølutur smakkur.
★★★★★



Campioni
(Miklagarður)

kr. 21,95/kg
Góður strukturur og rættiliga góður smakkur.
★★★★★



Green Valley Vistfrøilig
(Miklagarður)

kr. 14,95/400 g (kr. 37,38/kg)
Mjølutur smakkur og vánaligur bygnaður.
★★★★★



SuperGros
(Miklagarður)

kr. 7,00/454 g (kr. 15,42/kg)
Út av lagi vánaligur smakkur. Úr ringastu skuffu. Bleytur og kleiggjutur strukturur.
★★★★★