

## WW ViktVaktarna älskar pasta

Pasta betraktas av många som fienden nummer ett för den som vill gå ner i vikt. Men självklart kan du njuta av djupa skålar med pasta samtidigt som du äter hälsosamt. Inför Världspastans dag, den 25 oktober, lär WW ViktVaktarna dig knepen för att servera perfekt pasta - varje gång!



Att salta pastavattnet ordentligt är a och o. Utan salt i kokvattnet kommer du få en tämligen smaklös rätt, även om du saltar i efterhand. Knappt ½ msk per liter vatten brukar vara lagom.

Använd mycket vatten för att se till att kokningen inte avstannar för länge när pastan kommer i. Du undviker också att pastan klibbar ihop på detta sätt. Tänk ca 3 liter per 250 g pasta.

Se till att blanda runt pastan direkt när den kommer ner i vattnet, annars klibbar den lätt ihop.

Ska pastan blandas ner i en varm sås, låt den koka färdigt den sista minuten i såsen så att pastan och såsen kan götta ihop sig ordentligt.

Bry dig inte om kottiden som står på förpackningen, smaka av lite efterhand istället.

Att blanda ner olja i vatten är ett gammalt trick för att få pastan att inte klibba ihop, men tyvärr gör det pastan så hal så att såsen inte fastnar ordentligt. Så hoppa oljetricket och ös ner pastan i pastasåsen direkt istället!

Blanda alltid ner lite pastavatten i din pastasås. Det är fullt av stärkelse och ger därför mycket krämigare pastasåser.

WW ViktVaktarnas kokbok **Pasta!** är fylld med pasta från början till slut för att man ska få ny inspiration och kunna njuta av nya pastafavoriter för alla tillfällen.

**Pasta!** kostar SEK 179 kr och finns att köpa i WW ViktVaktarnas webbshop på [ViktVaktarna.se](http://ViktVaktarna.se)