



Junior og trop hike Menu:

Junior og trop indkøber selv mad til hike i Brugsen, og medbringer dette til patruljen.

Pr. pers: (Husk at gange op med antal patruljemedlemmer).

150 g Pasta

½ ds Tun i olie

2 Gulerødder

1 spsk. Hvidløgspure

1/3 af en pakke Philadelphia flødeost naturel

Salt og peber

1 flutes pr. pers

Opskrift:

- Pastaen koges efter pakkens anvisning.
- Gulerødderne skæres i skiver.
- Olien fra tunen hældes i en gryde og gulerødderne svitses i olien.
- Tunen hældes i gryden sammen med gulerødderne.
- Hvidløgspureen hældes i gryden sammen med tun og gulerødder.
- Tag gryden af bålet og vend osten heri.
- Mix pastaen sammen med tun, gulerødder og ost.

God appetit 😊