



2020-09-23 08:52 CEST

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

Pasta! kostar SEK 179 kr och finns att köpa i WW ViktVäktarnas webbshop på ViktVaktarna.se

För högupplösta bilder och/eller ett tryckt exemplar av *Pasta!* kontakta cecilia.nilsson@viktvaktarna.se

WW ViktVäktarna, internationellt kallat WW, är ett globalt hälsoföretag och världens ledande kommersiella viktningsmetod. Vi inspirerar miljontals människor till hälsosamma vanor i vardagen. Med vår digitala tjänst och genom personliga möten tar WW ViktVäktarnas medlemmar del av en hållbar livsstil och inspireras till god och nyttig mat, lustfyllda aktiviteter och ett sunt tankesätt. Med mer än fem decenniers erfarenhet av att skapa communities och en stark expertis inom beteendevetenskap strävar vi efter att inspirera till god hälsa för alla. För att läsa mer om WW ViktVäktarna och vår syn på en hälsosam livsstil, besök www.viktvaektarna.se