



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Linguine med rosmarinstegt græskar, mozzarella og sprød pancetta

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

200 g pasta
130 (200)* g pancetta i tern
½ stk butternut græskar
1½ fed hvidløg
½ pakke rosmarin, frisk
1 dl madlavningsfløde
½ pakke bredbladet persille
1 stk frisk mozzarella

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Pasta:** Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog og kog pasta al dente som anvist på pakken, den skal stadig have lidt bid. Tag 1 dl kogevand fra og hæld pastaen i en sigte og skyl kort med koldt vand.
- 2 Pancetta:** Steg pancetta sprød ved middel til høj varme på en stor pande. Læg det på et stykke køkkenrulle. Tør det meste fedt af panden og brug den til at stege resten.
- 3 Rosmarinstegt græskar:** Skræl græskar og fjern kernerne med en spiseske. Skær græskarkød i tynde stave (½ x 2 cm), du kan evt. bruge en spiralizer, julienne rivejern eller et mandolinjern, hvis du har det. Pil og pres hvidløg. Skyl rosmarin, tag nålene af stilken og hak dem groft. Varm lidt olie op på panden fra pancettaen og steg græskarstrimlerne 5-6 min. sammen med hvidløg og rosmarin. Krydr med salt og peber. Tilsæt fløde og pastavandet og varm det godt igennem.
- 4 Topping:** Skyl og hak persille groft. Riv mozzarellaen i mindre stykker.
- 5 Anret:** Bland den kogte pasta med græskar og smag evt. til med lidt mere salt og peber. Fordel pastablandingen i store dybe tallerkener og kom mozzarella og pancetta hen over. Drys med persille og servér straks. **TIP:** Du kan også servere tingene hver for sig, så man selv blander efter ønske.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.637 kJ / 869 kcal
(4.093 kJ / 978 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 31,5 (40,2)* g
heraf mættede fedtsyrer 8,4 (18,4)* g

Kulhydrat 104,6 (104,8)* g
heraf sukkerarter 10,3 (10,5)* g

Protein 41,9 (49,2)* g

Salt 6,0 (7,4)* g

Kostfibre 8,5 g